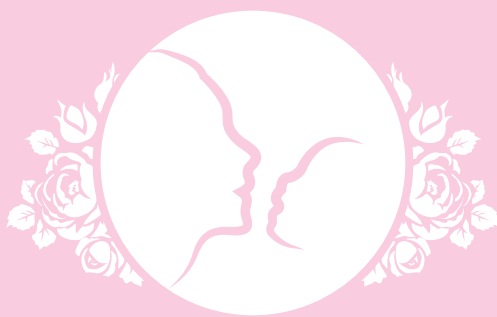




跟明星月嫂 坐月子

贴心产后护理+专业育婴指导+营养月子餐制作

闫金荣 蔺慧荣 主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

跟明星月嫂坐月子/闫金荣, 蔺慧荣主编. —北京: 电子工业出版社, 2018.6

ISBN 978-7-121-34031-4

I. ①跟… II. ①闫… ②蔺… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 ②新生儿—护理—基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第070722号

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 孙 鹏

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.25 字数: 234千字

版 次: 2018年6月第1版

印 次: 2018年6月第1次印刷

定 价: 49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: haoxijuan@phei.com.cn

序 言

P R E F A C E



十月怀胎，一朝分娩。妈妈在经历了怀孕的兴奋、孕期的艰辛、分娩的痛苦后，终于迎来了新生命。不过，到此妈妈还不能松懈，坐月子也是一个极为关键的环节。因为月子里是妈妈身体复原最关键的时期，更是奠定宝宝一生健康成长基础的重要阶段。

月子里，面对产后身体的种种不适、嗷嗷待哺的幼小生命，以及母婴出现的各种特殊情况，你是不是感到有些焦虑、困惑呢？

产后能洗澡、刷牙吗？

产后多久才能下床呢？

怎么应对乳房胀痛、乳头皲裂？

哪些可以吃，哪些不可以吃？

如何让自己不落下月子病？

小宝宝能睡枕头吗？

如何给新生宝宝洗澡？

小宝宝湿疹严重怎么办？

.....

其实，这些不仅仅是你一个人的难题，更是万千新手妈妈在坐月子期间的共同疑惑。

为了帮助妈妈消除这些疑惑，轻松坐好月子，我们邀请了经验丰富的明星月嫂编写了这本书。月嫂服务是近年来兴起的一个行业。一般月嫂都经过专业培训，明星月嫂更是这个行业中的佼佼者，在母婴护理方面具有科学独到的经验。

所以，跟着明星月嫂坐月子，妈妈无须抱着质疑的心态向“婆婆和妈妈”讨教老一辈



人的坐月子经验，也不用发动全家上网搜集五花八门的坐月子知识。在这本书里，有获得无数家庭一致好评的明星月嫂全力指导，妈妈可以放心、轻松地坐好月子。

那么，请立即翻阅这本书，来跟明星月嫂学习坐月子吧！它会教给妈妈正确的坐月子观念、必要的知识和切实可行的操作方法，还会手把手教妈妈如何科学哺育小宝宝。

本书脉络清晰地分为三大部分：**安心坐月子 护理好，恢复快，不留病；营养月子餐吃得对，奶水足，气色好；新生儿养护 巧哺喂，长得快，身体壮。**每一部分又分为多个小节，每一节则涵盖了众多内容，详细介绍了妈妈坐月子的42天里应该知道的调养身心、哺育宝宝的健康知识。

在编写本书的过程中，每篇文章都力求简洁、通俗，有意避开生硬的说教，更注重指导性和实用性。此外，书中特意编写有“明星月嫂温馨提示”，并配有众多精美图片，让人读来赏心悦目。

总之，在本书中，专业丰富的经验，简单实用的方法，私家传授的护理经，让妈妈在坐月子时少一分担心，多一分安心；少一分忧虑，多一分快乐。

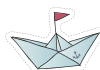
最后，祝愿每一位妈妈都能坐个健康、幸福的月子，祝愿每一个小宝宝都能健康、快乐成长！

目 录

C O N T E N T S



绪论 把明星月嫂请回家	001
选择技能过硬、身心健康的月嫂	001
了解月嫂的具体服务范围	002
这样面试，帮你选到好月嫂	003
请月嫂的六大注意事项	005
如何与月嫂和睦相处	006
月嫂工作中出现问题怎么处理	008
经验分享：请月嫂避免六大误区	010



第1章 安心坐月子——护理好，恢复快，不留病	012
-------------------------------	------------

坐月子错误观念大盘点	013
坐月子要“捂”	013
要包头防风	014
月子里不能下床	014
不能洗澡、洗头	014
产后不能梳头	014
月子里不能刷牙	015
坐月子不能剪指甲	015
只喝小米粥	015
鸡蛋吃得越多越补	016
红糖水多多益善	016
口味越淡越好	016
开奶后要大量喝汤	016



产后要大补	016
忌吃蔬菜水果	017
产后 24 小时特别关注	018
休息，休息，还是休息	018
不宜马上呼呼大睡	018
密切关注产后的出血量	018
妈妈应尽早下床活动	019
重视产后首次小便	019
体温超过 38℃ 要当心	020
产后及时更换衣物	020
产后宫缩痛如何缓解	021
保持会阴部的清洁	021
顺产 24 小时注意事项	021
剖宫产 24 小时注意事项	023
居家环境与个人卫生	025
居家宜安宁、整洁、舒适	025
妈妈卧室要注意通风	026
保持适宜的温度与湿度	026
宜远离新装修的房子	026
请合理安排亲友的探访	026
妈妈不宜睡过软的床	026
月子里卧室灯光要柔和	027
宜穿宽松的棉质衣服	027
衣着做到应季而变	027
月子里也要戴文胸	028
宜选择带后跟的软底鞋	028
产后早期最好擦浴	029
月子里洗澡宜用淋浴	029
产后洗澡注意事项	029
月子里洗头注意事项	029
妈妈宜每天梳头	030
月子里洗脸要用温水	030
每晚用热水洗脚	030
产后前 3 天用指漱法刷牙	031
月子里刷牙注意事项	031
月子里的日常护理细节	032
每天保证 8 ~ 10 小时睡眠	032
多种睡姿交替有助恢复	033
月子里应劳逸结合	033



积极预防产后失眠	033
产后不宜久抱宝宝	033
宜与宝宝同室不同床	034
做好乳房的清洁	034
学会正确挤奶	034
正确使用吸奶器	035
妈妈胀奶的处置方法	035
选择舒服的哺乳姿势	035
“乙肝妈妈”能不能哺乳	036
感冒了要停止哺乳吗	036
哺乳期这些药物不能吃	036
月子里要保护眼睛	037
忌长时间看电视、玩手机	037
月子里不要哭泣	037
月子里可以用电扇、空调吗	038
要不要使用收腹带	038
月子里最好别化妆	038
月子里怎样去除妊娠纹	038
产后多久开始性生活	039
月子里能不能外出	039
剖宫产日常护理注意事项	039
春季坐月子要警惕传染病	040
夏季坐月子须谨防中暑	041
秋季坐月子要防燥防上火	042
冬季坐月子防寒保暖是要点	043
妈妈产后锻炼促恢复	044
产后运动重塑漂亮妈妈	044
产后恢复锻炼宜分期做	044
促进身体恢复的运动原则	045
产后锻炼细节要注意	045
顺产妈妈产后第 1 天运动推荐	046
剖宫产妈妈产后第 15 天运动推荐	047
月子里产褥操轻松做	047
产后第 3 周尝试做点家务	049
简易床上小运动促恢复	050
妈妈产后健美瘦身操	050
预防乳房下垂美胸操	051
适合妈妈的产后瑜伽	052



产后心理调适	054
产后妈妈的心理变化	054
月子里妈妈为何爱哭	055
警惕产后抑郁悄悄来袭	055
妈妈产后心理小测试	055
为何抑郁易找上妈妈	056
预防产后抑郁，做好这几点	057
家人要多些理解与关爱	057
与宝宝亲密可减轻抑郁	058
听音乐可稳定情绪	058
别忘了多和朋友联系	058
剖宫产后的心理恢复	059
产后心理减压四法	059
产后焦虑不安怎么办	060
产后爱发脾气怎么办	060
预防常见月子病	061
恶露不尽要及时就医	061
月子里小心产褥感染	061
产后出血不可忽视	062
什么是子宫复旧不全	062
产后预防子宫脱垂	062
妈妈乳头皲裂怎么办	063
警惕产后乳腺炎	063
缓解乳房胀痛四个方法	064
妈妈要当心乳房湿疹	065
产后虚汗多怎么办	065
产后脚跟痛如何缓解	065
牙齿松动怎么回事	065
产后脱发怎么办	066
产后中暑及时抢救	066
不要忽视产后便秘	066
产后失眠自我疗法	067



第2章 营养月子餐——吃得对，乳汁足，气色好 068

月子里的饮食原则	069
松软可口，促进消化	069
少食多餐，丰富多样	069
营养均衡，荤素搭配	069
多喝汤类利哺乳	070



多补充优质蛋白质	070
依据体质来进补	070
不同阶段饮食各有侧重	071
月子里饮食必知六禁忌	072
月子里的饮食细节	074
产后第 1 餐怎么吃	074
剖宫产妈妈饮食注意	074
月子里不能“忌盐”	075
吃红糖别超过 10 天	075
每天吃 1 ~ 2 个鸡蛋足够	076
别急着第 1 天就喝催乳汤	076
产后多久喝“生化汤”	076
不要急着吃老母鸡	077
产后一周不宜服用人参	077
喝汤同时也要吃肉	077
月子里能吃酱油吗	077
月子里别吃鸡精、味精	078
产后不宜吃巧克力	078
坐月子可不可以吃零食	078
月子里妈妈不宜饮茶	078
月子里不要限制饮水	078
妈妈要远离烟酒	079
哺乳妈妈要适当补钙	079
适宜妈妈吃的蔬菜	080
月子里适合吃的水果	080
利水消肿的食材推荐	082
42 天营养月子餐搭配方案	083
第 1 周：清淡开胃，恢复元气	083
第 2 周：养血补钙，利水消肿	083
第 3 周：补血催乳，预防便秘	084
第 4 周：合理搭配，改善体质	085
第 5 周：注重品质，确保哺乳	086
第 6 周：养颜瘦身，身体康复	086
产后恢复特效食谱推荐	088



第3章 新生儿养护——巧哺喂，长得快，身体壮

112

新生儿特有的生理现象	113
生理性体重下降	113



“惊跳”反应	113
四肢蜷曲	113
鼻尖小丘疹	114
螳螂嘴	114
长出“牙齿”	114
皮肤青色“胎记”	114
乳房肿大	115
假月经	115
偶尔打喷嚏	115
经常打嗝	115
呼吸时快时慢	116
新生儿“脱皮”	116
生理性黄疸	116
新生儿养护常见错误观念	117
挤乳头	117
绑腿	117
睡头形	117
卤门不能碰	118
捏鼻梁	118
裹“蜡烛包”	118
不能见光	119
剃满月头	119
不剪指甲	119
新生儿科学哺喂	120
母乳是宝宝最好的食物	120
哺乳前别给宝宝喂奶粉	121
喂养新生儿的正确姿势	121
新生儿适宜按需喂奶	121
溢奶和吐奶不是一回事	122
简单五招防宝宝呛奶	122
不会吸吮的宝宝怎么喂	123
宝宝拒绝吃奶怎么办	123
喂完奶后别忘记拍嗝	123
怎么判断宝宝是否吃饱	124
宝宝浴后不要马上喂奶	125
别让宝宝吸空奶嘴	125
乳头、奶嘴混淆怎么办	125
新生儿需要喝水吗	126
要不要给宝宝吃维生素D	126



早产儿该如何喂养	126
双胞胎宝宝的喂养	127
唇腭裂宝宝的喂养	128
母乳喂养注意事项	128
人工喂养注意事项	131
混合喂养注意事项	133
新生儿日常护理要点	135
新生儿脐带的护理	135
新生儿凶门的护理	136
男宝宝生殖器的护理	136
女宝宝外阴的护理	136
护理好褶皱处皮肤	136
眼睛、鼻腔的护理	136
注意保护新生儿耳朵	137
如何帮新生儿洗澡	138
抱新生儿的正确姿势	139
请不要过多亲吻宝宝	140
如何读懂宝宝的哭声	140
怎样为新生儿选衣服	141
新生儿穿多少衣服合适	142
宝宝衣服清洗注意事项	142
不要给宝宝戴小手套	143
选袜子要看里面有无线头	143
怎样给宝宝穿脱衣服	143
传统尿布 PK 纸尿裤	144
宜选用纯棉、浅色尿布	145
怎么给宝宝换尿布	145
如何给新生儿换纸尿裤	145
纸尿裤使用注意事项	146
新生儿每天睡 18 ~ 20 小时	146
跟妈妈睡还是单独睡	146
别让宝宝睡太软的床	147
最适合宝宝的睡姿	147
新生儿日夜颠倒怎么办	147
宝宝睡眠常见的 5 个误区	148
留意宝宝便便中的健康信号	149
巨大儿护理注意事项	149
早产儿护理注意事项	150
双或多胞胎护理注意事项	150



新生儿常见病防治	152
新生儿湿疹怎么办	152
不要忽视病理性黄疸	152
新生儿“红屁股”怎么办	153
如何防治新生儿鹅口疮	153
宝宝感冒了能吃药吗	154
发生肠绞痛怎么办	154
新生儿发烧怎么处理	154
如何预防新生儿脱水热	155
新生儿咳嗽怎么办	155
新生儿腹泻怎么办	155
如何判断病理性腹泻	156
怎么判断宝宝生理性腹胀	156
如何应对新生儿便秘	156
轻松解决痄子问题	157
严防新生儿肺炎	158
新生儿惊厥不可忽视	158
脐疝对宝宝有影响吗	158
何时开始预防佝偻病	159
警惕新生宝宝破伤风	159
头颅血肿要细心呵护	159
新生儿接种疫苗注意事项	160
新生儿启蒙及智能开发	161
爱的抚摸，增强宝宝抵抗力	161
笑一笑，发展宝宝模仿能力	162
握握小手，加强宝宝抓握能力	162
温馨对话，开发宝宝语言能力	162
看一看，训练宝宝视觉能力	163
妙用玩具，启发宝宝探索能力	163
听听音乐，促进宝宝智力发育	164
练习抬头，促进感官发育	164
做被动操，提高宝宝运动能力	165
附录 A：月子里产妇的生理变化	166
附录 B：新生儿生理特点及身体发育标准	167
附录 C：产后 42 天妈妈及宝宝体检项目	168



绪论

把明星月嫂请回家

月嫂具备很多专业护理知识，这是传统的保姆无法与之相比的。更确切地说，月嫂的工作集保姆、护士、厨师甚至是早教教师于一身，可以更好地照顾新生儿和妈妈。月嫂选择得好与不好，直接关系到宝宝和妈妈的身心健康。那么，如何挑选一个好月嫂呢？

选择技能过硬、身心健康的月嫂

月嫂经过专业培训，一般有科学的照顾月子中妈妈的经验。因此，现在很多家庭在有了小宝宝以后，会选择雇请月嫂来帮忙。挑选合格的月嫂是一门学问，选得好，月嫂将成为妈妈得力的帮手。那么，好月嫂应该具备什么条件呢？

专业技能

月嫂最好是经过护理专业知识和基本医学知识的学习，或曾接受过专业的月子护理培训。此外，最好请35 ~ 45岁的月嫂，她们一般具有丰富的生育或养育经验。

35 ~ 45岁的月嫂具有经验，又年富力强，是理想的选择对象。





身心健康

正规的月嫂一般都有卫生证，卫生证可以分为表格和证件两种。一般来说，前者是个人身体检查的各项结果；后者是相应机关给出的上岗证明，里面会对检测医院和项目有明确的规定。

另外，月嫂还要有良好的文化素质、心理素质，以及仪容仪表和言行举止方面的礼仪修养。

有耐心和爱心

好的月嫂有足够的耐心和爱心，会把宝宝当成自己的孩子来细心照顾，不会觉得宝宝哭闹让人烦躁，更不会把这项工作当成一件苦差事。

良好的卫生习惯

保持干净整洁是一个好月嫂必须具备的基本素质。妈妈和家人可以根据月嫂的外表、举手投足来判断，并检查月嫂的健康证。

适应、学习能力强

每个家庭会有独有的氛围和特殊要求，好的月嫂适应和学习能力比较强，能很快地融入雇主的家庭生活中，并能适应不同雇主的要求。

了解月嫂的具体服务范围

有的家庭觉得月嫂就是保姆，她要做的就是照顾宝宝、做做家务。其实，月嫂不同于普通保姆，不能按照普通保姆的职责来给月嫂划定服务范围。一般来说，月嫂的服务范围主要是照顾新生儿和妈妈，当然如果和月嫂有特殊约定，也可以兼顾一些其他工作。

下面就来详细介绍一下月嫂的具体服务内容，妈妈和爸爸可以了解一下。

照顾新生儿

- ★ 指导妈妈正确哺乳，保证宝宝健康的营养需要。
- ★ 及时给新生儿更换衣物、尿布或纸尿裤。
- ★ 为新生儿洗澡、按摩，促进宝宝健康发育。
- ★ 勤为新生儿擦脸、擦手、剪指甲，清理鼻孔、眼屎，做好卫生清洁工作。
- ★ 定期对宝宝的尿布、毛巾、奶瓶等生活用品进行清洗、消毒。
- ★ 做好新生儿脐部、臀部护理，保持干爽，防止感染。
- ★ 安抚哭闹的宝宝，哄宝宝入睡。
- ★ 观察新生儿有无异常，一旦出现黄疸、大小便异常、发烧等状况要及时处理，必要时陪同家人一起去医院。
- ★ 对宝宝进行早期潜能开发和启蒙训练，比如与宝宝进行交流，给宝宝唱歌、放音乐等。

护理妈妈

- ★ 打扫妈妈房间，保持室内空气清新。
- ★ 照顾妈妈饮食，合理安排并准备月子餐，促进妈妈产后康复及乳汁分泌。
- ★ 帮助妈妈通乳，解决乳房胀痛等问题。
- ★ 教妈妈正确的哺乳姿势，并进行科学喂养指导。
- ★ 帮助妈妈做好个人卫生工作，并配合做好伤口护理，防止感染。
- ★ 与妈妈进行心理沟通，避免产后抑郁症。
- ★ 指导妈妈做好产后恢复操，促进体形恢复。
- ★ 提醒妈妈在坐月子期间应注意的各种事项，避免落下月子病。

这样面试，帮你选到好月嫂

无论是熟人介绍，还是在月嫂机构请的金牌月嫂，签合同之前一定要对月嫂进行面试。只有通过面试才能知道月嫂是否合格，是否有经验。并且面对面的沟通，可以了解月嫂的为人和性格。那么，怎样面试月嫂，需要问一些什么问题呢？

Q1：您能做个简单的自我介绍吗？

提问目的：了解月嫂的基本情况。

靠谱的月嫂是不会拒绝回答这个问题的，并且会有条理地、详细地介绍自己的年龄、籍贯、家庭情况、月嫂工龄、专长等情况。

Q2：带过多少宝宝，大多采取什么喂养方式？

提问目的：了解月嫂以前的工作情况，对宝宝是否有爱心、责任心。

一般月嫂带过的宝宝越多，经验就越丰富，越能让雇主满意。另外，我们都知道，母乳是宝宝最好的食物，如果月嫂告诉你她带的宝宝大部分都是母乳喂养，并且会帮妈妈催奶，还建议你生产后也采取母乳喂养，那么这肯定是一名有责任心的好月嫂。而一些不合格的月嫂大多会建议妈妈采取混合喂养或者干脆人工喂养的方式。

优秀的月嫂会建议母乳喂养，并教妈妈如何哺乳。





Q3: 介绍一下您一天的工作内容?

提问目的: 了解月嫂对自己工作职责的认识。

这个问题没有固定的答案,不过可以通过月嫂的回答来判定她的工作资历。如果月嫂的回答井井有条,证明她有一定的工作经验。同时,我们也可以用这个问题和月嫂沟通一下工作范围和职责的相关事宜。

Q4: 妈妈护理要注意什么?

提问目的: 了解月嫂是否有经验,是否细心。

注意事项有很多,没有统一的标准答案,尤其是顺产妈妈和剖宫产妈妈在护理上是不同的。对这个问题,如果月嫂逐项讲得很详细,并且特别介绍了顺产和剖宫产在护理上的区别,那么她肯定是一位有经验的专业月嫂;如果月嫂回答支支吾吾、一会儿说这一会说那,肯定是经验不足。

Q5: 新生儿一天洗几次澡,脐带没脱落能洗澡吗?

提问目的: 了解月嫂在照顾新生儿方面是否专业。

我们都知道,新生儿可以每天都洗澡,如果天气寒冷,两三天洗一次也可以。所以这个问题比较好回答,关键是后面的问题。脐带没有掉也可以洗澡,但是要避免弄湿肚脐。所以洗澡时不要把宝宝整个身体放入洗澡盆里,最好用湿毛巾擦洗,并尽量避开肚脐的位置,之后还要给肚脐消毒。看看月嫂是不是知道要用75%的酒精给脐带消毒,这个问题要是答得不好,说明月嫂不够专业。

Q6: 宝宝晚上哭闹怎么办?

提问目的: 了解月嫂照顾新生儿的经验水平。

优秀的月嫂会告诉你,白天多和宝宝玩,跟宝宝说话,减少宝宝睡眠的时间,白天困倦了夜里自然就睡得香。另外夜间喂奶的时候不开大灯,不要和宝宝说话。这样时间长了,部分宝宝很快就可以养成规律睡眠的好习惯。如果月嫂对这个问题的回答是“没事,宝宝晚上哭闹很正常”,或“没关系,有我呢”,这只能说明她是一位经验不足的月嫂。

Q7: 宝宝老让人抱着,一放下就哭怎么办?

提问目的: 了解月嫂是否专业、有爱心。

优秀的月嫂会告诉你,宝宝喜欢让抱着是一种情感需求,那么大人就应该多抱抱宝宝,让宝宝有安全感。对这个问题,如果月嫂的答案是“不要总抱宝宝,即便哭了也不要抱,否则会惯坏他”等类似的话,说明这名月嫂没有经过正规培训,或者缺乏责任感和爱心。

另外,面试月嫂时,还可以提以下问题进行考察:

请问能否检查你的“三证”(身份证、健康证、上岗证)?

宝宝发热,是不是一定要去医院?

恶露和月经有什么区别?



手动吸奶器和电动吸奶器，哪种比较好？

新生儿吐奶是怎么回事？

.....

其实，看一个月嫂怎么样，只考几个理论问题还不行，还要了解她的实际操作经验。在面试时，妈妈和爸爸可以让月嫂示范一些抱宝宝、拍嗝、换尿布或纸尿裤等的动作，以此来考察她的实际操作能力。

考察项目1：怎样拍嗝

注意观察月嫂拍嗝时的方法是否正确。最常用的方法是让宝宝直立抱在肩膀上，宝宝的脸部靠在月嫂肩膀上，月嫂一只手护着宝宝，另一只手掌轻拍宝宝的上背，促使宝宝打嗝，排除胃内空气。也可以让宝宝坐在月嫂腿上拍嗝。

考察项目2：怎样洗澡

注意观察月嫂给孩子洗澡前，是否先自己洗净双手；是否用水温计测试水温后，再用手背测试水温；洗澡的顺序是否为脸、头、身体。尤其要注意，在洗脸、洗头时，月嫂是否用手按住宝宝的两只耳朵，以防进水。

考察项目3：怎样换尿布或纸尿裤

注意观察月嫂给宝宝擦屁股的方法：男宝宝的阴茎后面和阴囊褶皱处是否擦到位；为女宝宝擦洗时，是不是沿会阴部向肛门的方向擦，而不是来回擦。观察月嫂换尿布或纸尿裤时动作是否麻利，注意尿布或纸尿裤前片长度不要超过肚脐，以免引起脐部感染。

考察项目4：怎样哄睡

注意观察月嫂会不会用力摇晃宝宝。有经验的月嫂哄宝宝睡觉时，会抱在怀里轻轻摇摇，给宝宝充足的安全感。然后在宝宝快睡着的时候轻轻把宝宝放到床上，再轻轻拍着宝宝入睡。

请月嫂的六大注意事项

月嫂挑选得好不好，直接关系到宝宝和妈妈的身心健康。因此在选择月嫂的时候，妈妈和爸爸要仔细掂量一番，并注意以下事项。

选择正规月嫂机构

正规月嫂机构有一套严格的审查程序，每一位月嫂都有自己的档案，其中包括身份证、健康证、上岗资格证等证件，选择月嫂时必须验看这些证件。此外，正规的月嫂机构有一套标准的工作流程，包括提前预约、签订合同、跟踪评价、月嫂评级等。

提前预约

好的月嫂通常都非常抢手，所以需要提前预约。但是也没必要刚一怀孕就预约，如果

通过闲聊,妈妈可以了解月嫂的性格。



流障碍。

更换月嫂要及时

如果对已经请到的月嫂不太满意,想换月嫂,别不好意思,要尽早向月嫂公司提出更换要求。最好当天就换,最多不要超过2天。

如何与月嫂和睦相处

原本陌生的月嫂,要与她在同一个屋檐下生活,家人和妈妈是需要经过一段时间的适应和磨合的。与月嫂和睦相处,妈妈才能坐一个开心舒服的月子。那么,如何处理好与月嫂的关系呢?

信任月嫂

妈妈在选月嫂时已经对其专业素质、人品、性格等有了基本了解,那么月嫂一旦上

确定要请月嫂,提前3~5个月预约即可。

同时,不要忽视面试月嫂的环节。

要签订合同

建议请月嫂时,要签订合同,可以方便地解决在月嫂服务过程中出现的纠纷。合同要写清服务的具体内容、收费标准、违约或者事故责任等。在签服务合同时,要多看看合同条款,确信没有问题了再签。付费时索取正式发票。

明确提出要求

有的妈妈特别爱干净,有的妈妈在饮食上有特别的要求,而月嫂一开始并不知道这些,所以最好明确提出对月嫂的要求,不要不好意思。如果等到矛盾产生了再抱怨,那对双方都没有好处。

了解月嫂性格

在请月嫂前,妈妈应该了解月嫂的秉性,避免遇到相处不融洽的月嫂。如果临时再换月嫂不仅会很麻烦,而且不一定会请到合适的。如果月嫂是外地人,看看她能否用普通话交流,以免之后出现交



门工作，妈妈应当给予充分的信任，善于听取月嫂的意见和建议，尽量不要对其工作指手画脚。

尊重月嫂

妈妈或家人千万不要以为自己花了钱，就可以对月嫂呼来唤去、随意指责，甚至辱骂刁难，不尊重月嫂的人格。要知道，月嫂不是工作机器，应该给予足够的休息时间、必要的尊重。所以不要把家中的一切杂务都交给月嫂干，甚至要求其加班加点。此外，还要尊重月嫂的隐私，以礼相待。

及时沟通

对于月嫂做得不好的地方，妈妈应该及时指出，直接告诉月嫂自己的喜好或提出建议，不要碍于面子不好意思说。否则埋在心里，越积越深，对月嫂的工作会越来越不满意，这对双方都不好。不过，在表达上要注意方法，尽可能地委婉、和蔼。

不要吹毛求疵

每个人都有自己的生活和饮食习惯，妈妈应该有一颗包容的心，对于月嫂的工作和行为习惯不要过于吹毛求疵，这样月嫂工作才舒心，妈妈和宝宝才能得到更好的护理。

不拿月嫂当出气筒

坐月子期间，很多妈妈容易心情不好，这时候不要拿月嫂当出气筒，否则可能会使月嫂带着怨气和怒气工作，对妈妈和宝宝的健康也会非常不利。

妈妈要多和月嫂交流和分享育儿的经验。



给予适当的关怀

妈妈或家人应对月嫂多一些人性的关怀，比如为其提供良好的居住环境和饮食，或多说一些友好和关心的话，让她感觉自己被重视、被接纳，这有助于拉近双方心灵的距离。

月嫂工作中出现问题怎么处理

很多家庭请到月嫂后，发现月嫂达不到自己的要求，妈妈和家人就一肚子不满，甚至想换掉月嫂。可是中途更换月嫂，不一定能找到合适的；再者新来的月嫂对宝宝和妈妈状况不了解，可能会让妈妈更不满。其实，月嫂工作中出现问题及时与之沟通处理，争取月嫂的配合，才是上上策。

问题一：月嫂不愿做家务

解决之道：月嫂不是保姆，明确职责

月嫂并不同于保姆，其主要职责是照顾好宝宝和妈妈，不是要做家里的洗衣、做饭、打扫等所有杂务。一个人的精力是有限的，如果把月嫂当保姆用，势必会分散月嫂的精

到正规家政公司，请经验丰富的月嫂，以免造成不必要的困扰。





力，不利于照顾妈妈和宝宝。有的月嫂不愿意清洗妈妈的内衣、内裤、袜子等衣物，这是因为有的月嫂公司有规定，怕月嫂沾上细菌危害宝宝健康。因此，请月嫂时一定要签订合同，明确月嫂的具体职责。这样妈妈和家人就不会觉得月嫂不勤快，月嫂也不会认为雇主要求过份了。

问题二：月嫂晚上睡得死，不管宝宝

解决之道：接替工作，适当休息

谁都不可能一天24小时地工作，如果妈妈和家人希望月嫂夜间警醒些，能照顾好宝宝，那么，就要让月嫂在其他时间适当休息。比如晚饭后到23点这段时间，妈妈和家人可以接替月嫂的工作，让月嫂休息，养精蓄锐，这样下半夜月嫂也就有精神和体力照料宝宝了。

问题三：月嫂佩戴首饰或留长指甲

解决之道：当面提出建议，必要时让月嫂公司调解

正规的月嫂公司对月嫂这方面是有要求的，要求月嫂讲究个人卫生，勤剪指甲，不佩戴首饰等，以免划伤宝宝，并且不能使用婴儿和产妇的餐具和水杯等。所以，有合理的要求，妈妈和家人可以当面跟月嫂提出来。如果月嫂对合理建议不予采纳，可以通过月嫂公司进行沟通和调解。

问题四：月嫂不爱笑，整天板着脸

解决之道：及时沟通，想办法使月嫂开朗些

很多妈妈在产后会出现抑郁的情绪，这种时候如果面对的月嫂整天板着一张不爱笑的脸，会加剧妈妈抑郁、焦虑的情绪。调节产妇情绪，也是月嫂的工作职责之一。妈妈可以找个合适的时间，与月嫂进行沟通，告诉她不必拘谨，要开朗活泼一些。

问题五：月嫂实际操作能力差

解决之道：毫不犹豫，尽快调换新月嫂

有的月嫂面试时说得头头是道，看起来专业老道，可是开始工作了，妈妈和家人发现月嫂只是说得好，经验和技能方面很差，根本不能照顾好月子里的妈妈和宝宝。为妈妈和宝宝考虑，遇到这样的月嫂，妈妈和家人不要碍于面子，要尽快和月嫂公司说明情况，要求调换月嫂。

问题六：月嫂不愿给宝宝洗澡

解决之道：积极沟通，配合月嫂给宝宝洗澡

新生儿是可以每天洗澡的，并且洗澡对宝宝很有好处。一般夏天可以天天洗，冬天可以三四天洗一次。不过，有的月嫂嫌麻烦，并且觉得洗澡勤了可能会导致宝宝感冒，所以隔十几天才给宝宝洗澡。遇到这样的情况，妈妈可以提醒月嫂宝宝该洗澡了，并主动和月嫂一起给宝宝洗澡。这样既可以减轻月嫂的工作量，也有助于妈妈早点掌握给宝宝洗澡的技巧。



问题七：月嫂不愿意做月子餐

解决之道：及时沟通，必要时进行投诉

为妈妈制作营养餐，合理安排妈妈饮食，是月嫂的一项重要工作内容，这一般在合同里都有明确规定。所以如果月嫂不愿意做月子餐的话，妈妈可以和她沟通；如果还是不想做，可以到月嫂公司进行投诉或申请更换月嫂。

此外，有的妈妈觉得月子餐不合自己胃口，不想吃。对于这个问题，首先妈妈要知道月子餐的特点，即口味清淡，松软易消化。因此月嫂在做饭时就会少放盐，不放鸡精、大料、姜片、酱油等调料。对此，口味重的妈妈应该慢慢适应。如果月嫂做月子餐时确实不用心，很少变换花样，那么妈妈要及时与月嫂沟通。

问题八：月嫂蓄意伤害宝宝

解决之道：立即要求更换或退单，事态严重的应通过法律途径解决

有的月嫂没有爱心、责任心，会对宝宝蓄意伤害。虽然这样的情况极少发生，但也不是没有可能。如果遇到这样的月嫂，妈妈和家人要毫不犹豫地联系月嫂所在的公司，要求更换护理服务人员，或者退单。如果已经给家庭造成损失，及时和月嫂公司联系协商后续处理，事态严重的，应通过法律途径来解决。

经验分享：请月嫂避免六大误区

认为月嫂与保姆相同

很多人认为月嫂和保姆差不多，工作内容没什么区别。于是到家政公司去请月嫂时，往往图便宜请价格较低的“月嫂”，其实只是普通保姆。要知道，由于月嫂提供了更加专业的服务，其服务的价格相对要高很多。

忽略面试考察

有的妈妈在请月嫂时，只听信家政公司或中介公司的口头承诺，认为月嫂是经过专业培训的，而不对所请月嫂进行面试考察。结果请回家时才发现，所请的月嫂根本没有接受过培训，什么都不会做。

不签合同

有的妈妈为了省事，请月嫂时只进行口头约定，不与月嫂公司签订书面合同，没有约定工作范围和工作时间，结果一旦出现了纠纷，有理也说不清。此外，在签合同时，多仔细阅读合同条款，确定没有问题后再签。

对月嫂期望过高

有的妈妈认为月嫂是经过专业培训的，是万能的，不但能为宝宝与自己提供专业的护理服务，还能保证宝宝不生病，于是宝宝一有不舒服就怪到月嫂头上。还有的认为，自己

花了钱，月嫂就应该什么时候都要随叫随到。其实，月嫂也是平常人，应相互理解，互相配合才对。

过分监督月嫂

有些新手爸妈对月嫂的工作不放心，常监督月嫂的一举一动，甚至拿着育儿书籍以及网上的一些知识来监督月嫂的服务质量，或提出一些令月嫂无法接受的服务要求。殊不知，这会打乱月嫂正常工作计划，不利于对妈妈和宝宝的护理。

完全依赖月嫂

有些妈妈觉得自己没有带宝宝的经验，就凡事依赖月嫂，自己很少亲手照料宝宝。要知道，月嫂的帮助永远代替不了母爱，把宝宝完全交给月嫂，自己当“甩手掌柜”，会让宝宝减少母爱的享受，不利于宝宝的发育成长。



妈妈多亲手照料宝宝，让宝宝充分享受母爱。



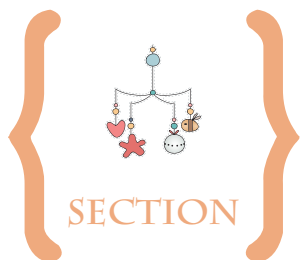
第1章

安心坐月子

——护理好，恢复快，不留病

经历了“十月怀胎，一朝分娩”，就顺利完成了从孕妈妈到妈妈的转变。从产房出来的那一刻，妈妈就进入了月子期，而月子期是女人的黄金调养期。月子坐得好，妈妈可以比孕前状态更好；月子坐不好，各种问题就会找上门。

跟明星月嫂坐月子，妈妈轻松安心，恢复快，不留病！




坐月子错误观念大盘点

坐月子习俗我国自古有之，老一辈人还总结出一套传统坐月子经验。不过，妈妈要知道，有些坐月子经验是不科学的，甚至是错误的，不仅对健康无益，还会带来潜在危害。在这里，明星月嫂罗列了坐月子常见的错误观念，妈妈应该注意避免。

坐月子要“捂”

婆婆和妈妈时代的老人认为，坐月子就需要“捂”。也就是说，妈妈坐月子时，房间门窗要紧闭，连窗帘也要拉上，并且身穿厚衣服，被子也盖得厚厚的，天再热也要穿长衣、长裤。月子里防风防寒固然没错，但现在家庭的生活条件发生了很大变化，如果坐月子还像老一辈那样“捂”，对妈妈和宝宝都不利。坐月子期间，妈妈应根据室内温度选择衣物，并注意开窗通风。

A woman with short dark hair, wearing a pink hospital gown, is standing by a large window. She is smiling and looking out the window while holding the white window handle. The window is partially open, and bright light is coming in from outside. The background shows a blurred view of a room with a wooden table.

不论哪个季节，妈妈和宝宝
都需要新鲜空气和阳光。



要包头防风

很多人都认为产后妈妈不能见风，因为风是产褥热的祸首。因而坐月子时不仅门窗紧闭，还要包裹头扎紧裤腿，严防风袭。事实上，产褥热并不是由“风”引起的，而是一些藏在产妇生殖器官里的致病菌所致。这多源于产前检查的消毒不严格，或产后妈妈不注意产褥卫生等，与自然界的风毫无关系。现在来讲，妈妈只要不吹过堂风，空调、电扇不对着自己吹就没事，没有必要裹头扎裤腿，把自己裹得像粽子，特别是夏天，否则很容易中暑。

月子里不能下床

老一辈人认为，月子里妈妈必须卧床休息，一个月不能离床下地，甚至连饭菜都要端到床上吃，如此身体才能恢复好。其实，这种做法弊多利少。产后长时间不起床活动，不仅会让妈妈没有食欲，没有力气，还可能导致便秘、静脉曲张、膀胱膨出、子宫内膜炎等疾病。因此孕产专家提醒，分娩后妈妈身体虚弱，机体免疫力低下，卧床休息的确很重要，但这并不等于完全不下床，而应及早下床活动。

不能洗澡、洗头

传统观念认为，坐月子不能洗澡、洗头，否则会受风受凉，引发头痛、身体痛。其实，这种说法是没有科学根据的。在过去，受居家环境和条件限制，洗澡或洗头可能会受凉。但现在家庭都有淋浴器、暖气等，一般不会造成这样的影响。再者，产后妈妈容易大量出汗，加上恶露不断排出和乳汁分泌，身体卫生状况较差，更易让病原体侵入。这就要求妈妈更要注意卫生，经常洗澡、洗头。

从科学角度讲，产后完全可以洗澡、洗头，这样才可使妈妈身体清洁，促进全身血液循环，加速新陈代谢，有助身体恢复，还可以解除肌肉和精神疲劳。因此，妈妈只要伤口愈合了，家里有洗澡条件，都可以洗澡、洗头，只要注意水温和保暖就行了。

产后不能梳头

老一辈习俗认为，坐月子不可以梳头，否则头发会大量脱落。其实，在怀孕期间，由于激素的作用，头发的正常生长周期延长了；分娩后，激素水平急速下降，会有较多头发脱落，这是正常现象，并不是梳头所致。一般待激素水平稳定以后，脱发的情况会慢慢改善。因此，坐月子期间妈妈完全可以照常梳头。

月子里不能刷牙

民间有句俗语“生个宝宝掉颗牙”，认为产后妈妈不能刷牙，否则容易使牙根松动，造成牙齿酸痛、松动、脱落等。其实，这种说法是没有科学根据的，妈妈应该更注意口腔卫生。因为产后妈妈需要补充营养，进食次数增多，食物残渣留于牙缝中的机会也较多，易影响口腔的卫生，引发口腔疾病。孕产专家指出，只要妈妈体力允许，在产后完全可以和平时一样每天刷牙、漱口。



妈妈牙龈易出血，选用牙刷时应选择刷毛柔软的牙刷。如果出现牙齿松动的现象，需要去看医生，查明原因。



坐月子不能剪指甲

过去民间认为坐月子不能剪指甲，容易招来“剪刀风”，导致产妇生病。其实，这样的说法缺乏科学依据。坐月子期间，妈妈如果指甲过长，指甲里容易藏污纳垢，一不小心会使伤口和会阴部发生感染。并且在护理宝宝时，也容易划伤宝宝，甚至导致宝宝皮肤发炎。因此妈妈要及时修剪指甲。

只喝小米粥

小米粥营养丰富，且易消化，很适合产后妈妈食用。在北方有的地方，坐月子以小米粥为主食，一喝十几天，这是一种错误的坐月子方法。小米粥再有营养，也不能只把它当主食，而忽略了其他营养成分的摄入，

小米粥虽有营养，但不宜做主食。





否则容易造成营养不良。妈妈在产后的头一两天，可以多食用小米粥等流质食物。当肠胃功能恢复后，要注意均衡地摄取多种营养成分。

鸡蛋吃得越多越补

鸡蛋是月子里的滋补佳品，其中富含蛋白质、矿物质，能补充妈妈的身体所需。于是，传统观念认为，鸡蛋吃得越多越好。有的人甚至把鸡蛋当成主食来吃，每天吃10个左右。殊不知，产后妈妈肠胃功能较差，如果过量食用鸡蛋，不仅吃进去的营养不能全部吸收，还会加重肠胃负担，容易引起腹胀、腹泻。另外，蛋白质摄入过多，其分解产物会增加肝脏及肾脏的负担，不利于妈妈身体的恢复。因此，月子里吃鸡蛋一定要适量。

红糖水多多益善

我国坐月子素有喝红糖水的习俗。产后喝红糖水可以补血暖身，还能促进恶露排出，有利于子宫复位等。于是很多妈妈在坐月子期间，天天都喝红糖水。殊不知，过多饮用红糖水，容易损伤牙齿，还会使恶露增多，造成失血不止，不利于子宫恢复。另外，喝太多红糖水还会使汗液增多，令妈妈身体更加虚弱。因此，产后妈妈不可无节制地喝红糖水。

口味越淡越好

有些老人认为在产后吃盐会伤胃，不利于身体恢复，因此总是准备味道很淡的饭菜，甚至不放盐。其实，这样做是不合理的。妈妈产后本来食欲不佳，如果每顿餐饮再寡淡无味，容易降低食欲，影响营养的摄取。另外，由于产后出汗多，乳腺分泌旺盛，妈妈体内容易缺水和缺钠盐，出现脱水、眩晕、恶心、四肢无力等状况。因此，产后妈妈应适量吃盐。

开奶后要大量喝汤

传统观念认为，妈妈开奶后应大量喝汤，比如猪蹄汤、鲫鱼汤，以补充营养，促进乳汁的分泌。其实，这是不妥的。因为大量喝汤，会使乳汁分泌旺盛，而刚出生的宝宝胃容量小，吃得也少，剩余乳汁就会淤滞于妈妈的乳腺管中，导致乳房发生胀痛。因此，妈妈不宜过早催乳，最好在产后1周逐渐增加喝汤的量。

产后要大补

产后，家里人觉得妈妈身体虚弱，于是准备很多滋补品，进行大补。其实，过度滋补不仅是一种浪费，而且有损健康。比如过食老母鸡，易造成乳汁分泌不足；大量喝浓汤，

容易导致身体肥胖；盲目食用桂圆，不利于子宫的收缩和恶露的排出等。因此，产后妈妈要注意，应根据自己的身体情况适当进补。

明星月嫂 温馨提示

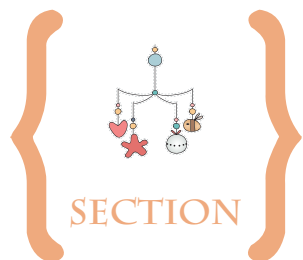
妈妈如果需要滋补类中药或药食同源的补品时，最好先咨询医生，再决定补什么、怎么补，千万不能盲目乱补。

忌吃蔬菜水果

老一辈人不让月子里吃蔬菜和水果，认为蔬菜水果属于生冷食品，吃了不利于妈妈身体的健康。实际上，蔬菜水果中含丰富的维生素、矿物质、膳食纤维、果胶及有机酸等成分，不仅能为妈妈补充身体需要的营养物质，促进乳汁分泌，还有助于增进食欲，预防产后便秘。产后妈妈完全可以吃蔬菜水果。不过，妈妈要注意，最好食用新鲜的蔬菜水果，且不要吃苦瓜、西瓜、梨等凉性蔬果。

产后可以食用蔬菜水果，
但要避免凉性蔬果。





产后 24 小时特别关注

对于妈妈来说，产后24小时是最难熬的，同时也是至关重要的。在这段时间里，妈妈最容易出现意外，也最可能落下病根。因此，妈妈一定要关注自己的身体状况，并做好科学护理。

休息，休息，还是休息

分娩几乎会耗尽产妇的体力和精力，所以妈妈产后都身体虚弱、有气无力，此时最需要的是充分休息。不过，很多妈妈因为兴奋、激动，在产后做的第一件事是发微信、打电话向亲友报喜。殊不知，这样很伤神、伤身，不利于产后身体的恢复。另外，很多妈妈产后很快就要开始哺乳，加上宝宝的哭闹会使妈妈的休息时间不够，所以尽量多争取休息时间很重要。

产后妈妈要做的就是多休息，即便睡不着也应闭目养神。

不宜马上呼呼大睡

顺利分娩，看到健康可爱的宝宝后，妈妈紧张的心情终于放松了，疲惫感也随之而来，于是迫不及待地想大睡一觉。

不过，孕产专家提醒，产后妈妈不宜马上熟睡，应该先闭目养神，躺在床上休息一会儿。同时，可以用手轻轻地从上腹部向脐部抚摸，先在脐部进行旋转按揉，再轻揉小腹，反复做15分钟。

闭目养神1小时之后，再慢慢进入睡眠状态。这样做有利于消除疲劳、安定神志、缓解紧张情绪，并使气血下行，促进恶露排出，还可避免产后腹痛，帮助子宫复原。

密切关注产后的出血量

产后妈妈不管身体多疲乏、多虚弱，都要密切关注自己的出血量。因为产妇分娩后



第一天，特别是产后2小时内，最容易发生产后出血。如果出血过多，处理不及时，容易导致休克，严重的还会危及生命。因此妈妈要高度重视产后的出血量。

一般产后2小时出血400毫升，24小时内出血500毫升，都可诊断为产后出血。产后出血的原因有很多，妈妈要特别留意产后出血量，一旦发现出血量较多，或阴道排出组织，都应及时告知医生。

妈妈应尽早下床活动

妈妈产后要多休息，但不应一整天躺在床上，这样不利于身体恢复，还容易降低排尿的敏感度，有可能阻碍尿液的排出，引起尿潴留。顺产的妈妈可以根据身体情况，在产后6~8小时后坐起来，或者下床走走，注意动作要缓慢，并且不要站立太久。

剖宫产的妈妈需要产后24小时卧床休息，不过在12小时后，应改变一下卧床体位，适当翻翻身、动动腿；24小时后可以坐起来，如果条件允许，也应该下地走一走。

重视产后首次小便

妈妈应该重视产后首次大小便，因为这与产后身体恢复息息相关。

尽早排尿

产后，妈妈有了小便时不能憋着，一定要及早排尿。一般顺产的妈妈，在产后4小时即可小便。产后6~8小时，妈妈即使没有尿意，也应主动排尿，以免引起尿潴留。产后第一次小便会有疼痛感，这是正常现象。

剖宫产的妈妈在术前就要插上导尿管，一般术后24小时后会撤掉导尿管，此后只要一有尿意，就要努力自行排尿。

及时排便

产后妈妈胃肠肌张力较小，活动减少，影响胃肠蠕动；再加上分娩后腹肌和盆底肌肉松弛、收缩无力，导致排便功能减弱，容易出现大便困难。如果妈妈不能及时排出大便，会加重便秘症状，容易引起肛裂、痔疮出血。因此，妈妈产后也要及时排大便。



妈妈不要因为怕痛而不敢排尿，一定要克服困难尽早把小便排出去。如果实在排不出，可以把水龙头打开，诱导尿感；或用手轻按小腹下方；或使用温水袋敷小腹。

体温超过38℃要当心

产后24小时内，由于过度疲劳，有的妈妈可能会发烧，体温超过38℃，但随着休息，体温基本能回到正常状态。有的妈妈乳腺时会发烧，但随着乳汁的排出，体温会下降。需要注意的是，如果妈妈体温一直较高不退，要警惕是否发生了产褥感染。引发产褥感染的原因很多，如果治疗不及时，可能转为慢性盆腔炎，还可能引起危险的腹膜炎、败血症等。

产后及时更换衣物

经过艰辛的分娩，准妈妈的衣服、头发往往被汗水浸湿，因此产后一定要及时更换衣服，以免着凉。另外，产后妈妈出汗量较多，尤其是睡觉时更多，有时可浸湿内衣，妈妈要多备几套内衣和睡衣，衣服湿了马上更换。并且要注意衣着的清洁、舒适，冷暖适宜。



若有发热情况，一定要及时告知医生。

衣服应经常换洗，内裤每天一换，上衣要两三天一换。





产后宫缩痛如何缓解

产后子宫需要不断收缩来恢复到孕前的状态，子宫收缩会引起下腹部阵发性剧烈疼痛。产后妈妈不必担心，这是正常现象。不过，妈妈可以通过以下方法来缓解宫缩痛。

按摩：用手掌以环形轻微按摩小腹，这不仅可缓解宫缩痛，还能促进子宫恢复。

热敷：用热毛巾或热水袋敷腹部，每次半个小时。剖宫产的妈妈应避免敷在伤口处。

转移注意力：疼痛时，可以逗逗宝宝、聊天或设想以后的美好生活等，来转移自己的注意力。

放松心情：听听音乐、做做深呼吸，这样可以消除紧张心理，放松腹部肌肉，减轻疼痛感。

服用药物：如果宫缩痛剧烈，影响休息和睡眠，可以在医生的指导下服用镇痛剂。

保持会阴部的清洁

不管是顺产还是剖宫产，产后妈妈都要保持会阴部的清洁，尤其是做过会阴侧切手术的妈妈更应注意。

每天清洗：要保持会阴的清洁，每天坚持用温水清洗会阴，尤其是大小便后。清洗时用干净的温水即可，每次洗前都要保证清洗盆和毛巾用开水消过毒。

勤换内裤、护垫：要勤换内裤、卫生巾和护垫，防止恶露感染伤口。

保持干爽：要保持会阴的干燥，如厕或冲洗后，宜用纸巾轻拍会阴部，吸干水分。

自我检查：会阴部有缝线者，应时常检查伤口周围有无红肿、硬结及分泌物，一旦有异常立即请医生处理。



产后会阴部疼痛是正常的现象，一般在产后2～3天就会减轻，不用做特殊处理。但若伤口疼痛有越来越严重的现象，则要及时告知医生，检查有无感染情况。

顺产24小时注意事项

侧切伤口疼痛严重怎么办

分娩时，为了让胎宝宝顺利娩出，医生往往会给产妇进行会阴侧切术。当麻醉药物的作用消失后，妈妈便会感觉伤口剧烈疼痛，一般24小时后疼痛会明显减轻。如果伤口疼痛逐渐加剧，要仔细检查伤口是否有红肿、硬结、脓性分泌物等异常。如果只是单纯疼痛，



做好会阴伤口的清洁护理，以防发生感染。

可用50%硫酸镁溶液湿热敷，20分钟一次，每日2次。或用热水袋，隔着衣服放置在会阴部位，进行干热敷。

会阴伤口血肿要重视

会阴伤口血肿一般会在伤口缝合后1 ~ 2小时内出现，这时妈妈会感到伤口处疼痛难忍，且伴有肛门坠胀感。如果出现这种情况，应该立即告诉医护人员。医生会将伤口重新拆开，清除血肿，充分止血后再重新缝合伤口。为了防止伤口血肿，产后最初几天，妈妈宜采取右侧卧位，促使伤口内的积血流出，避免内积而形成血肿。待4 ~ 5天伤口长得较为牢固，恶露难以流入时，便可采取左右轮换卧位。

避免伤口发生感染

产后妈妈身体代谢加快，汗液较多，加之体内恶露和粪便的排出，都容易使妈妈的伤口发生感染，影响伤口恢复。妈妈应随时观察伤口的状况，做好清洁护理，勤换卫生巾，并且按照医生要求给伤口消毒。

如果发现伤口出现肿胀、疼痛、硬结、脓状分泌物等现象，应及时告知医生。一般医生会建议使用1 : 5000高锰酸钾液体清洗伤口，进行消炎。如果炎症严重，则需要在医生的指导下服用抗生素。

防止会阴切口裂开

做了会阴侧切的妈妈，要随时防止会阴伤口裂开，平时要注意以下几点：坐立时采取



自己感觉舒服的姿势，避免挤压伤口；如果是左侧切，坐立时身体重心宜偏右；避免做下蹲、用力、大腿过度外展等动作；如果发生便秘，不可用力扩张会阴部，可使用开塞露或液状石蜡润滑；排便时，妈妈应先收敛会阴部和臀部，然后轻轻地坐在马桶上。

剖宫产24小时注意事项

术后24小时内卧床休息

对于剖宫产的妈妈来说，无论是局部麻醉还是全身麻醉，术后24小时之内都应该卧床休息。

产后6小时内

一般术后6小时内，宜采取去枕平卧、头偏向一侧的方式，这样不仅能预防头痛，还能防止呕吐物误吸。为减少和防止妈妈腹部伤口及深层组织渗血，医护人员会在妈妈腹部上方放置一个沙袋，沙袋要持续压迫6小时。

产后6小时后

剖宫产6小时后，妈妈可以垫枕头或将床抬高，以利于恶露的排出。同时，妈妈可以更换平卧的姿势，根据自身感觉选择舒适的体位。采取半卧位的姿势较平卧更有好处，采取半卧位时身体和床的角度为20度到30度。

忍住疼痛多翻身

剖宫产手术后，妈妈都会有不同程度的肠胀气，会感到腹胀，这是由于剖宫产手术对肠道造成刺激，以及受麻醉药的影响。忍住疼痛多翻身，会使麻痹的肠肌功能尽快恢复，从而使肠道内的气体尽快排出，解除腹胀的烦恼。因此，术后6小时后，妈妈可以每隔两三个小时翻翻身，翻身时需请家人和医护人员协助，不可自己用力过猛，影响腹部伤口愈合。

注意伤口是否渗血

剖宫产妈妈术后要特别小心，时刻提醒自己伤口还没有复原，要定时查看腹部刀口的敷料有无渗血，恶露量是否正常，尤其肥胖者、贫血者更要注意查看伤口。如果伤口流血过多，属于不正常现象，应及时告知医生。

谨防缝线断裂

剖宫产妈妈在大笑、咳嗽、恶心、呕吐时容易使腹部缝线断裂，导致伤口裂开。因此，妈妈要避免大笑，并且遇咳嗽等情况，应请家人或月嫂用手压住伤口两侧，以免伤口出现意外。另外，术后应立即使用收腹带数天，这有助于防止伤口开裂，减轻产后出血。

术后直哆嗦别担心

很多剖宫产妈妈术后身体会抑制不住地发抖，像打寒战一样，其实这是正常的。因为分娩过程中失血过多，妈妈身体会因此而发冷，产生应激反应，再加上分娩过程中麻醉药物的使用，造成血液循环也没那么流畅，所以就出现了哆嗦的现象。等妈妈休息一会儿，麻醉药物药效过后，就会恢复正常。

最好不用止痛药

剖宫产手术数小时后，麻醉药的作用会逐渐消退，妈妈会感觉腹部伤口疼痛，并逐渐加剧。一般医生会在手术当天或当天夜里用一次止痛药物，在此之后妈妈最好不要再用止痛药。因为它会影响身体健康，尤其是影响胃肠蠕动功能的恢复，也不利于乳汁的分泌。一般伤口的疼痛在术后3天左右便会好转，妈妈需要多些忍耐。

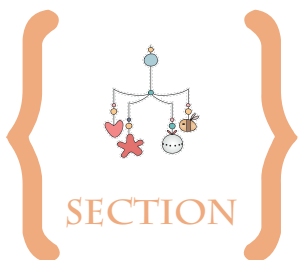


妈妈少用止痛药，以免影响身体恢复。



明星月嫂 温馨提示

妈妈要坚持输液，尤其是在不能进食时，要补足水分，防治血液浓缩，预防血栓的形成，还可有效补充妈妈的体力。



居家环境与个人卫生

产后妈妈和宝宝的体质虚弱，抵抗力较低，因此拥有一个安静、舒适、整洁的居室环境很重要。此外，妈妈还应注意个人卫生，要把自己收拾得干净利落。这都有利于妈妈产后身心恢复和宝宝健康成长。

居家宜安宁、整洁、舒适

产后妈妈的居室一定要安宁、整洁、舒适，这有利于妈妈的休养，还可以美化心情，促进产后身心恢复。

选择朝向好的房间：妈妈不宜住在太大、潮湿的房间，要选择有阳光和朝向好的房间。

环境要安宁：要保持室内安静，不要大声喧哗，减少噪声干扰，可以放些舒缓柔和的背景音乐。

光线适中：坐月子的房间采光明暗要适中，最好有多重窗帘等遮挡物，可以随时调节采光。

通风良好：房间的通风效果要好，不要接近厨房等多油烟的房间。

打扫干净：在妈妈回家前，要将坐月子的房间彻底打扫干净，并消毒，还要保持卫生间的清洁。

物品摆放整齐：妈妈和宝宝的物品要分类放好，不要乱用乱放，并且摆放时要消除不安全因素。



安静、整洁、温暖、舒适的居室环境，有利于产后妈妈休养。



妈妈卧室要注意通风

坐月子期间，妈妈房间要注意通风换气。因为封闭的空间内不仅空气浑浊，还容易滋生细菌，对妈妈和宝宝的健康不利。每天应该开窗通风二三次，每次20分钟左右，保证空气清新。需要注意的是，通风时门窗不要对流，不要让风吹到妈妈和宝宝身上，以防万一，也可以在通风时妈妈和宝宝暂时离开房间。

保持适宜的温度与湿度

妈妈居室的温度宜保持在20 ~ 25℃，温度太高会使人头昏脑涨，精神不振或烦躁不安；温度太低容易着凉感冒。室内空气的相对湿度应保持在55% ~ 60%，冬季应注意室内空气不要太干燥，必要时可以使用加湿器，或者在室内放盆水，以提高空气的湿度。

宜远离新装修的房子

新装修的房子固然干净、整洁，但不适合产后妈妈居住。因为住在新装修的房间内，水泥、石灰、涂料等建筑材料含有的甲醛、酚、铅、石棉、聚氯乙烯等有害物质，可通过呼吸道和皮肤吸收，侵入血液循环，影响免疫功能，导致疾病的发生。而妈妈和宝宝本来就免疫力低下，很容易受到污染的危害，因此更应该远离新装修的房子。

请合理安排亲友的探访

产后妈妈身体虚弱，需要安静调养，而宝宝的免疫力也较低，如果亲友过早、频繁地入室探望，一是会影响妈妈和宝宝的休息，二是外来的人多可能会带进来病菌，容易引起感染性疾病。所以，家人要合理安排亲友的探访，最好安排在满月以后，且探视时间不宜超过半小时。需要注意的是，患有感冒和慢性病的亲友，最好不要来探访，以免引起交叉感染。

妈妈不宜睡过软的床

软软的床让人感觉非常舒适，但月子里妈妈不宜睡过软的床，尤其剖宫产妈妈。因为睡过软的床不仅不利于翻身起坐，也容易引起耻骨联合分离，骶髂关节错位，造成骨盆损伤。另外，睡软床还有可能导致腰酸背痛，不利于妈妈关节和器官的恢复。孕产专家建议，产后妈妈最好睡硬板床，或床垫弹簧较硬的床。此外，妈妈和宝宝的床不宜离窗口过近，也不宜正对空调出风口。

月子里卧室灯光要柔和

孕产专家指出，在坐月子期间，居室内无论是自然光还是人造光，如果处理不当容易使人产生一种压抑感，时间长了，易患产后抑郁症。而舒适的灯光不仅可以调节妈妈的情绪，还有助于睡眠。妈妈居室内灯光要柔和，在睡前将卧室中其他光线强烈的灯都关掉，只保留一个台灯或壁灯，灯光宜采用暖黄色。睡觉时最好关掉所有灯，以免影响妈妈和宝宝的睡眠质量以及身体健康。



卧室灯光要柔和，最好不要开灯睡眠。

明星月嫂 温馨提示

如果妈妈担心宝宝夜晚会有什么危险，想随时观察宝宝的动静，可以买一盏光线柔和的小夜灯，放置在离自己和宝宝较远的地方，同时避免直接照射。

宜穿宽松的棉质衣服

有些妈妈怕产后发胖，体形改变，就穿上紧身塑形的衣服，或者牛仔裤，甚至进行束胸。殊不知，紧身装束不利于血液流畅，特别是乳房受压迫极易患乳腺炎。产后的妈妈衣着应该宽松舒适，贴身衣服应该选择吸汗透气性好的纯棉面料。

衣着做到应季而变

产后妈妈抵抗力下降，衣着应该根据气候变化进行增减调配，衣服的多少以妈妈感觉冷暖适中为宜。天热时，可以穿短袖，不要怕暴露肢体。如觉肢体怕风，就可穿长袖衣服。夏季应该注意防止长痱子和中暑；冬季应穿棉衣或羽绒服，注意保暖后背和下肢，且不要忽视足部的保暖；春秋季节衣着较平常人稍厚即可。

妈妈宜穿宽松棉质衣服，且不要忽视足部的保暖。



月子里也要戴文胸

很多妈妈坐月子时嫌麻烦，经常不戴文胸。其实，不戴文胸不仅易导致乳房下垂，还可能由于衣服的摩擦而造成乳头损伤。因此，妈妈还是戴文胸为好，可以选择哺乳文胸。文胸应选择透气、吸水性好的棉质文胸，还务必注意松紧合适，太松难以起到支撑和保护作用，太紧则影响乳汁分泌。另外，文胸要经常换洗，并且应该分开洗，不要与其他衣服特别是化纤衣物一起混合洗涤。

宜选择带后跟的软底鞋

妈妈穿鞋时，应选择宽松透气的软底鞋，尽量做到柔软、保暖，而能将后脚跟围起来的棉拖鞋是不错的选择。妈妈勿穿硬底鞋，更不要穿高跟鞋，以防产后足底、足跟痛，或导致下腹酸痛。另外，鞋子的防滑性也很重要，因为妈妈身体虚弱，还要抱着小宝宝，一旦摔倒后果严重。

明星月嫂
温馨提示

产后的妈妈一定不要光脚，在穿鞋子的同时也要穿袜子，即使在夏天坐月子，也最好穿上袜子，避免因脚受凉而生病。

产后早期最好擦浴

产后前几天，许多妈妈身体比较虚弱，而有些妈妈会阴或腹部有伤口，遇到这些情况，妈妈可采用擦浴的方式，等可以下床走路、活动，伤口愈合了再洗澡。具体方法为：用烧开的水加10毫升药用酒精及10克盐，混合均匀做擦澡水；把毛巾浸湿、拧干，轻轻擦拭身体。夏季可早、中、晚各擦一次，若天气比较凉爽时，中午擦洗一次即可。

月子里洗澡宜用淋浴

顺产妈妈体力恢复后就可以洗澡，但不应早于24小时，有会阴侧切的妈妈则要等伤口愈合后再洗澡。剖宫产妈妈要视伤口恢复情况而定，伤口恢复快的话，2周后就可以洗澡。不过，需要注意的是，不论是顺产或剖宫产，妈妈都应采用淋浴，不要盆浴，以免脏水进入生殖道引起子宫感染。

产后洗澡注意事项

月子里妈妈体质较弱，洗澡要特别注意以下几点。

水温适宜：洗澡时，水温宜保持在35 ~ 40℃，室温以20℃为宜。

次数和时间：洗澡次数不宜过频，每周二三次为宜，每次5 ~ 10分钟即可。

注意保暖：洗完澡要马上擦干身体上的水，尽快穿上衣服后再出浴室。

避免大汗淋漓：洗澡时出汗太多容易导致头晕、胸闷、恶心欲吐等，还要避免空腹，以防发生低血糖。

避免伤口进水：剖宫产妈妈洗澡时，最好用防水胶布盖住伤口，避免使伤口进水感染。

不洗凉水澡：即便是炎热的夏天，妈妈也不要洗凉水澡，以免引起恶露排出不畅，导致腹痛、日后月经不调等。

月子里洗头注意事项

月子里只要妈妈的健康情况允许，就可以洗头。不过，洗头时，妈妈要注意以下事项。

注意次数：洗头不宜太勤，一般一周洗一两次即可。

水温适宜：洗头的水温要适宜，最好保持在37℃左右，浴室内



妈妈洗完头后，要避免着凉。

外温度差不要太大。

洗发用品的选择：产后头发容易出油，也容易掉发，因此不要使用太刺激的洗发用品。

及时擦干：洗完头后及时把头发擦干，再用干毛巾包一下。可用吹风机吹干，避免着凉。

不可立即睡觉：洗完头后，在头发未干时不要扎起头发，也不可马上睡觉，以免寒湿侵入体内，引起头痛和脖子痛。

妈妈宜每天梳头

妈妈宜每天早晚梳头，不要等到头发乱了，甚至打结了才想起来梳头，这样容易造成头发和头皮损伤，加重脱发情况。梳头时宜选择合适的梳子，最好使用木制梳子或牛角梳，不要选用塑料或金属制品的梳子，否则容易起静电，还容易使头发干枯、断裂。另外，妈妈常用的梳子要经常清洗，保持清洁。

月子里洗脸要用温水

坐月子期间，妈妈虽然不出门，但也不要蓬头垢面，要每天洗脸。洗脸时宜用温水，尤其是油性或干性皮肤的人。洗脸时不宜使用香皂，要选择天然、无刺激的洗面奶。此外需要注意的是，洗脸前，要把手洗干净，防止细菌；洗脸后，最好搽一点哺乳期专用的护肤霜，以滋润保养皮肤。



妈妈产后梳头，宜选择牛角梳。

每晚用热水洗脚

坐月子期间，妈妈是可以洗脚的。每晚睡前用热水洗洗脚，能缓解一天的疲劳，有助于睡眠，还能促进血液循环，加快身体的恢复。在洗脚时，不断地按摩脚部效果会更好。不过，妈妈在洗脚时要注意：一定要用热水，千万不可用凉水；不要长时间地泡脚；洗完脚后，要尽快用干毛巾擦干再穿上干净的袜子。

产后前3天用指漱法刷牙

妈妈在月子里一定要刷牙漱口，以防口腔疾病的发生。不过，产后前3天妈妈宜采用指漱法。具体的方法为：把食指洗净，在食指上缠上干净的纱布，然后把牙膏挤于手上；用温水漱口后，用手指充当刷头，像正常刷牙一样在牙齿上来回、上下擦拭，最后再用手指按压齿龈数遍。产后第4天开始，妈妈可使用牙刷刷牙。



产后三天内，可把食指缠上纱布，挤上牙膏，进行指漱。

月子里刷牙注意事项

产后妈妈体质虚弱，牙齿易松动，在刷牙时要注意以下几点。

用软毛牙刷：妈妈牙龈易出血，因此选用牙刷时应选择刷毛质地柔软、刷头较小的牙刷。

动作轻柔：刷牙动作要轻柔，宜采用“竖刷法”，即上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，且牙齿里面也要刷到。

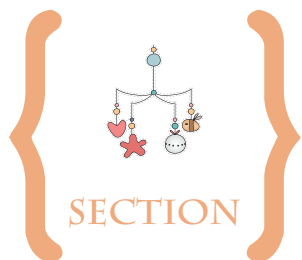
忌用冷水：妈妈对寒冷刺激较敏感，刷牙时宜用温水，并在刷牙前将牙刷用温水泡软。

不用药物牙膏：牙膏要选择刺激性小的普通牙膏，如无口腔疾病，一般不宜选用药物牙膏。

早晚都要刷牙：每天早晨和睡前各刷一次，如果有吃夜宵的习惯，吃完后再刷一遍。

明星月嫂 温馨提示

餐后漱口可用漱口水，每次含15毫升左右，含1～1.5分钟，每日漱口3～5次。如果不喜欢漱口水，可以自制淡盐水进行漱口。含漱后15～30分钟内不要进食，以充分发挥漱口水清洁、消炎的作用。



月子里的日常护理细节

月子并不是仅仅一个月，一般顺产的月子期是42天，剖宫产的月子期是56天。坐月子关系着母婴的身心健康，坐月子期间，家人和妈妈一定要注意日常生活细节，细心护理，争取拥有更健康的身体。

每天保证8 ~ 10小时睡眠

坐月子期间，妈妈有很多事情要做，哺乳、换尿布或纸尿裤、哄宝宝睡觉……晚上很难睡个好觉。即便这样，妈妈也要学会创造条件，让自己多睡一会儿，保证每天睡眠时间在8 ~ 10小时。妈妈的睡眠时间尽量调整与宝宝同步，宝宝睡觉的时候，不管什么时间，妈妈只要感觉疲劳就躺下睡一会儿。有时候，即使是半小时的睡眠也能让妈妈恢复精神。

为了自己和宝宝的健康，妈妈要保证充足的睡眠。





多种睡姿交替有助恢复

坐月子期间，妈妈休息的时候，一定要注意躺卧姿势。因为产后维持子宫正常位置的韧带变得松弛，子宫位置可随体位的变化而变化。妈妈如果长时间仰卧睡眠，可使子宫后倾，不仅不利于恶露排出，还容易导致腰膝酸痛等症状。因此，妈妈睡眠时不宜长时间仰卧，宜多种睡姿交替。平时可选择侧卧位，左右交替，短时间的仰卧睡眠也是可以的。

月子里应劳逸结合

坐月子期间，妈妈要休养好身体，做到合理安排作息，劳逸结合。一般来说，产后2周以内，宜卧床休息为主，适当地下床活动。产后第2周，如果恢复得好，妈妈可以下床做一些简单的家务，比如擦擦桌子、叠叠衣服等，第3周就可以恢复正常的生活。不过，妈妈要避免重体力活动，多休息不能让自己太疲劳，并且做家务时千万不要碰冰凉的东西，擦桌子、洗手等都要用温水。

积极预防产后失眠

由于体内的激素迅速发生变化，导致情绪不稳定、过度担心宝宝或其他原因，有些妈妈常常失眠。这不仅对妈妈的健康不利，还会影响乳汁的分泌。妈妈要积极预防失眠，平时适当多吃些有助睡眠的食物，如桂圆、莲子、小米等；每晚用热水洗洗脚；睡前喝杯牛奶；调整情绪，保持心情愉悦。

产后不宜久抱宝宝

看到可爱的宝宝，妈妈总是爱不释手，因此坐月子期间，喜欢天天抱着宝宝。殊不知，抱宝宝时间长了，手腕容易疼痛无力，且手腕摸起来好像里面有小疙瘩，这可能是腱鞘炎或腱鞘囊肿，一般是反复疲劳状态导致的劳损。再者，新生儿骨骼、内脏还不健全，常抱会对宝宝造成不良影响。所以，妈妈产后不要急于抱宝宝，也不要总抱着宝宝。



不宜久抱娇嫩的小宝宝。

宜与宝宝同室不同床

妈妈为了喂奶、换尿布或纸尿裤方便，睡觉时喜欢将宝宝放在身边。其实，这是不科学的。一是妈妈睡觉翻身时，可能会压着宝宝或弄醒宝宝；二是宝宝可能一整晚都在吸收妈妈呼出来的“废气”，不利于健康；三是宝宝容易形成依赖心理，对培养独立性没好处。因此，妈妈最好不要和宝宝同床睡觉，可以在自己的床边放个婴儿床，让宝宝睡在小床里。这样同室不同床，既方便照顾，又不会影响睡眠质量。

明星月嫂 温馨提示

妈妈睡觉的床与婴儿床最好在同样的高度，这样妈妈不用弯着身子也可以看到宝宝，护理宝宝方便省力。此外，选择婴儿床时要注意安全性，比如小床要结实稳定；床所有的角应是圆钝的；床四周要有围栏，栏杆之间的距离要适当，保证宝宝的手脚不会卡等。

做好乳房的清洁

不管是宝宝吃奶前还是吃奶后，妈妈都要用温水或用干净的毛巾洗净乳房。妈妈沐浴时可以用喷头冲洗乳房，并用冷热水交替，以提高乳房周围的皮肤弹力。但要注意不能用香皂等刺激性的化学用品，否则会降低乳房的防御力，易造成感染。

学会正确挤奶

妈妈在乳房胀痛或宝宝吃饱仍有余奶的情况下，都需要将多余的奶挤出来。正确的挤奶方法为：妈妈洗手后将大拇指在上、四指在下呈C状握住乳房，借助大拇指和食指的力量轻压乳房，切忌压得太深，阻塞乳腺导管。挤奶完成后，妈妈在乳头周围涂一滴乳汁，以防乳头干裂疼痛。



每次用完吸奶器，要冲洗、开水消毒，并晾干。

正确使用吸奶器

吸奶器有全自动和手动两种。使用全自动吸奶器，妈妈只要把罩杯扣在乳房上，打开机器，它就会自动把乳汁吸到相连的容器内。如果使用手动吸奶器，也要使用罩杯，不过妈妈是用手动挤压装置或拉动活塞来吸奶。一般全自动吸奶器15分钟内即可排空两个乳房，而手动吸奶器则往往需要半小时左右。

妈妈胀奶的处置方法

很多妈妈都有过胀奶的经历，如果不及及时处理，容易造成乳汁淤积，引起乳房不适或乳腺炎。发生胀奶时可采取以下处置方法。

吸空：可以用手或吸奶器吸出一部分奶，来减轻胀痛感。

热敷：毛巾用热水浸湿，敷在乳房上，可改善乳房内的循环，使乳腺变得通畅。

洗热水澡：乳房胀疼时，冲个热水澡，能加速全身的血液循环，妈妈会感觉舒服很多。

泡温水：将乳房浸泡在温水中，轻轻摇晃，有利于乳汁流出。

冷敷：胀奶疼痛严重时，妈妈可以先挤出乳汁后，再进行冷敷来止痛。

选择舒服的哺乳姿势

哺乳时，不当的姿势不仅会使妈妈腰酸背痛，还容易造成乳头破损、宝宝呛奶等情况。因此，母乳喂养的妈妈，在哺乳时要选择舒服正确的姿势。

半躺式：妈妈半躺靠在床头，将宝宝横放在自己腹部，让宝宝的头枕在妈妈的前臂或肘窝里，妈妈的胳膊托住宝宝的背，手托住宝宝的屁股和腿，让宝宝的脸正对着妈妈乳房。

适用于：坐月子初期，坐起来有困难的妈妈。

侧躺式：妈妈选择舒服的姿势在床上侧躺，让宝宝面对妈妈躺下；妈妈将手放在宝宝身后，避免宝宝乱动。

适用于：夜间宝宝吃奶的情况。



不管采用哪种姿势哺乳，都要将整个乳晕送进宝宝口中。



摇篮式：妈妈坐在椅子上或沙发上，可以在腿上垫枕头，让宝宝躺在腿上；妈妈用胳膊来支撑宝宝，手放在宝宝臀部，使宝宝面向乳房。

适用于：所有妈妈。

“乙肝妈妈”能不能哺乳

我国首部《慢性乙肝防治指南》明确指出：新生儿在出生12小时内，注射乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗后，可接受乙肝妈妈哺乳。因此，乙肝妈妈是可以哺乳的，但要采取科学合理的方法来阻断乙肝病毒的传播，使宝宝产生抗体以避免传染乙肝病毒。

感冒了要停止哺乳吗

妈妈感冒后不需要停止哺乳。因为在妈妈出现感冒症状之前，宝宝已经接触到了感冒病毒，此时继续让宝宝吃母乳，宝宝不仅不会因为母乳而传染感冒，而且还能通过母乳获得抗体，增强自身的抗病能力。

不过，妈妈在哺乳时应戴上口罩，以防感冒病毒通过唾液飞沫传播给宝宝。妈妈抱宝宝和接触宝宝的用品之前，一定要先把手洗干净。此外，妈妈一定不能对着宝宝打喷嚏。



如果妈妈感冒严重，不方便直接给宝宝喂奶，也可以把母乳挤出来，让家人用奶瓶喂给宝宝。如果妈妈需要吃感冒药，一定要先咨询医生，并告知自己正在哺乳期。

哺乳期这些药物不能吃

在哺乳期，有些药物会严重影响小宝宝的健康，妈妈应避免服用。服药务必遵医嘱。

抗生素类：四环素、红霉素、氯霉素等抗生素在乳汁中排泄量不大，但却能不同程度地引起宝宝的不良反应。

磺胺类：宝宝肝脏的解毒能力差，可引发溶血性贫血。

中枢抑制类：苯妥英钠、苯巴比妥、地西泮（安定）等，这类药物进入乳汁，常可引起宝宝嗜睡、体重下降，甚至虚脱。

吗啡类：6个月内的宝宝对吗啡类镇痛剂最为敏感，可引起呼吸抑制等严重反应。

避孕药：哺乳期吃口服避孕药会影响乳汁的质量。



月子里要保护眼睛

月子里妈妈身体虚弱，如果用眼不当，容易损害眼睛，导致眼睛干涩、疼痛，严重的还会导致视力下降、迎风流泪等。因此，妈妈在坐月子时，对眼睛的护理非常重要。

多闭目养神：在照顾宝宝之余可以经常闭目养神，缓解一下眼睛的疲劳。

科学用眼：月子里可以看书读报，但不要在昏暗光线下看书，还要注意眼睛与书的距离。

勿长时间看物：妈妈无论看什么，一般目视1小时之后，应该闭眼休息一会儿或远眺一下，避免眼睛疲劳。

注意用眼卫生：勤洗手，不用脏手揉眼睛，不要与他人合用洗漱用品。

做眼保健操：做眼保健操是有效的保护眼睛的方法，妈妈每天可以做2次。

坐月子期间妈妈不要长时间看书。



忌长时间看电视、玩手机

产后妈妈应多休息，如果长时间看电视、玩手机，容易产生双眼疲劳、视觉模糊。此外，产后妈妈身体虚弱，供血不足，易发生屈光不正等眼病。眼部肌肉如果长期处于紧张状态，因调节过度就会出现头痛、胸闷、恶心、眼睛胀痛、畏光等症状。因此，妈妈不宜长时间看电视、手机，尤其是分娩后的1周内最好不看电视、不玩手机。

月子里不要哭泣

俗话说：“月子里一滴泪比十两黄金还贵重。”这句话是有一定道理的，说的是坐月子期间妈妈不要輕易哭泣。妈妈如果经常流泪，月子后眼睛容易酸痛、视力模糊，还会使眼睛提早老化，引起干眼症、青光眼、白内障等眼睛疾病。因此，月子里妈妈不要动辄哭泣，凡事要想开些，家人也要多加关心和开导。

月子里可以用电扇、空调吗

妈妈刚生完孩子汗腺分泌会比较旺盛，容易出汗，如果感到热，是可以使用电扇、空调的。不过，需要注意的是，不要让电扇和空调直接对着自己吹，可以让电扇对着墙吹，让风反弹回来，这样风会柔和很多。开空调则应温度适宜，室内外温度差最好不要超过7℃，以身体感觉舒适为好，还要注意一段时间后要开窗换气。无论是吹电扇，还是开空调，妈妈都要穿好衣服，以防贪图凉爽而感冒。

要不要使用收腹带

产后妈妈要不要使用收腹带，因人而异。顺产的妈妈，应加强锻炼，不宜长期依赖收腹带。对于剖宫产的妈妈来说，产后及时使用收腹带，能起到止血、促进伤口愈合的作用。所以，术后7天内最好使用收腹带，腹部拆线后不宜长期使用。另外，内脏器官有下垂症状的妈妈，最好使用收腹带，以帮助身体举托内脏。待内脏器官复原后，不要再用收腹带。不管顺产还是剖宫产妈妈，使用收腹带时不要绑得太紧，否则会影响食欲，还容易造成子宫脱垂、尿失禁等。



妈妈不要长期使用收腹带，否则易导致下肢静脉曲张、痔疮、腰肌劳损等疾病。此外，会增加腹压，造成内生殖器官正常位置的改变，如阴道前后壁膨出等。

月子里最好别化妆

妈妈产后体质虚弱，而皮肤的通透性增加，不管是天然化妆品还是合成化妆品，其成分都容易通过皮肤进入体内，影响身体排汗和恢复。另外，化妆品若含有铅、汞等重金属及化学制剂，会影响宝宝健康。因此，月子里妈妈最好别化妆。妈妈不妨自己动手自制一些天然、健康的护肤品，如黄瓜面膜、牛奶面膜等。

月子里怎样去除妊娠纹

妊娠纹虽然是一种正常的生理现象，但影响着腹部的美观。产后1个月是修复妊娠纹的最佳时机，妈妈要好好把握。

适度按摩：对腹部、大腿内侧、胸部等有妊娠纹的部位进行按摩，能促进皮肤血液循环，淡化妊娠纹。



防晒：产后宜避免阳光直射，外出要遮阳、抹防晒霜。

滋润肌肤：肌肤干燥会使妊娠纹雪上加霜，给予肌肤持续滋润有助于消退妊娠纹。

饮食调理：在产后宜多食用一些富含胶原蛋白和维生素C的食物。

产后多久开始性生活

分娩时，妈妈的阴道壁和子宫内膜有创伤，如果在这些创伤愈合之前有性行为，容易引起产褥感染。同时，子宫尚未完全复原，性生活时易将细菌带入而引起子宫内膜炎及其附属器官的炎症。此外，产后卵巢机能还未恢复，阴道壁的弹性小，性生活易受伤。所以，一般产后4～6周应禁止性生活。如果是剖宫产，应在产后3个月后再开始性生活。

月子里能不能外出

月子里能不能外出，不能一概而论，要看妈妈身体的恢复状况和当时的天气情况。如果妈妈身体恢复良好，天气晴朗暖和，可以出门走走，不过外出时要做好保暖措施，防止着凉。如果天气寒冷或大风天气，妈妈最好不要外出。总之，坐月子期间，妈妈以休息为主，要减少外出的次数，避免劳累。

剖宫产日常护理注意事项

拆线后再出院

剖宫产妈妈一定要等拆线后再出院。通常剖宫产手术后拆线时间根据切口不同而定，正常情况下如果是横切口术后5天拆线，竖切口术后7天拆线。如果是肥胖的妈妈，腹压会相对较高，就要适当延长拆线时间，以免拆线过早导致伤口裂开。现在一些医院采用内缝或免缝的方法，不需要拆线，也要在医生查看切口愈合情况后出院。

保持腹部切口清洁

月子里，妈妈要保持腹部伤口的清洁，及时擦去汗液，并避免腹部切口潮湿。全身的清洁宜采用擦浴，伤口愈合好了可以淋浴。按照医生要求经常给伤口消毒，以免发生感染。伤口发生红、肿、热、痛，不可自己随意挤压敷贴，应该及时就医，以免伤口感染迁延不愈。

避免负重牵拉伤口

伤口愈合期间，妈妈不要进行太强烈和力度大的运动，特别是伸腰、弯腰的动作。伤口愈合后，也要避免提举重物，因为月子里伤口还没有完全长牢，一旦负重，仍然会牵拉伤口，甚至造成伤口撕裂。在睡觉的时候，妈妈最好侧着睡，上身稍微弯曲，这样可以减少伤口因拉伸而产生的疼痛。

避免伸腰、弯腰的动作，遇到咳嗽时，用手按住伤口两侧。



伤口发痒怎么办

伤口有些发痒，是由于手术刀口结疤后瘢痕开始增长，一般是正常现象，妈妈不要太担心。有些妈妈感觉伤口很痒，就用手去揭开伤疤，其实当感觉伤口发痒的时候，伤口已经快要好了，这个时候去揭疤，会刺激伤口，不利于瘢痕的修复。因此，伤口发痒时，妈妈不要用手去抓挠，也不要穿衣服摩擦伤口或用热水烫洗来止痒，以免加剧刺痒。实在刺痒难忍时，可以用无菌棉签蘸75%的酒精擦洗伤口周围止痒。

明星月嫂 温馨提示

出了月子，妈妈也要注意伤口的护理，并且不要自己开车上路，因为开车时脚踩刹车、油门和离合器都会牵拉伤口，在遇到紧急情况时，很可能无法迅速做出反应。

春季坐月子要警惕传染病

春季是传染病的多发季节，而妈妈抵抗力较弱，是传染病的高发人群。那么，春季坐月子如何预防传染病呢？



补充营养

妈妈不宜偏食或节食，应保证饮食营养丰富，搭配合理，多吃水果、蔬菜，有助于促进身体尽快恢复，增强身体免疫力。

注意卫生

春季坐月子尤其要注意个人卫生，保持会阴及伤口的清洁干燥，勤更换衣物和卫生巾，适当洗头、洗澡，避免病原微生物滋生、繁殖。

防寒保暖

如果人体着凉，呼吸道血管会收缩，局部抵抗力下降，病毒容易入侵体内，使人感染疾病。而春季天气忽冷忽热，妈妈容易着凉，更要注意防寒保暖。

开窗换气

妈妈在防寒保暖的同时，要适当开窗换气，更换室内不洁的空气，新鲜的空气还能令妈妈心情舒畅。

适当运动

妈妈根据身体恢复的情况，及早开始产后恢复运动，有利于促进全身的血液循环，增强心肺功能和自身的免疫力。

减少感染原

产后最好谢绝亲友的探访，避免接触感染原，还要减少对呼吸道的刺激，如辛辣食物、二手烟等，以保护妈妈呼吸道的免疫功能。

夏季坐月子须谨防中暑

夏季气候高温高湿，坐月子期间，妈妈应谨防中暑。

降低室温

坐月子不宜紧闭门窗，捂得过多，要注意月子房内空气流通，以通风散热，还可适当使用电扇或空调来降低室温。

衣着透气

妈妈夏季坐月子宜穿着宽大、透气的衣物，以免影响身体散热。

多饮汤水

夏季天气炎热，人体容易缺水，不利于汗液的排出。妈妈不妨饮用一些绿豆汤、莲藕汁等，还可以多喝一些蔬果汁，既可为身体补充水分，还可清热解毒。

心情平和

夏季时，人的心情难免会烦躁，妈妈可以通过听音乐、冥想等方式来使心情平静下来。

妈妈夏季要多喝一些温的果蔬汁和白开水。



秋季坐月子要防燥防火

秋季气候干燥，室内湿度较低，容易出现口干舌燥、嘴唇干裂、大便干燥等上火症状。妈妈秋季坐月子该如何防秋燥上火呢？

调整饮食结构

妈妈应少吃辛辣食物，以免上火，适当多吃一些清热润燥的蔬菜和水果，比如莲藕、芹菜、白菜、莴笋、百合、苹果、香蕉和鸭梨等。

保持室内湿度

秋季室内空气湿度降低，妈妈可在月子房内养一些小盆栽或使用加湿器来增加室内湿度。

适当加强运动

妈妈可根据身体的恢复情况，进行适当运动，有助于促进身体恢复，提高心肺的生理功能，增强身体免疫力和耐受力。

增加饮水量

妈妈可增加饮水量，或者多饮一些汤水，以及时补充干燥导致身体流失的水分。



冬季坐月子防寒保暖是要点

冬季天气寒冷，防寒保暖是妈妈冬季坐月子的重中之重。妈妈产后要全方位保暖，应注意以下几点。

头部保暖

冬季坐月子帽子必不可少。妈妈不要觉得在室内戴帽子麻烦，家人进进出出带来的冷气很容易使妈妈头部受到冷风的侵袭。妈妈戴帽子宜选择保暖性强的棉帽，帽子最好能护住前额。

腹部保暖

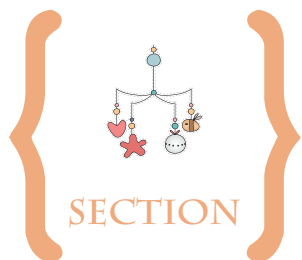
妈妈产后要注意腹部和腰部的保暖，以免冷风侵袭。尤其是妈妈喂奶时，要及时护好腹部和关节，以免着凉。

脚部保暖

冬季坐月子尤其要注意脚部保暖。如果脚部受寒，不仅会减慢身体的血液循环，还会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，降低人体的抗病能力，进而导致上呼吸道感染。

洗澡防寒

冬季虽然寒冷，但如果不洗澡的话，很容易使细菌滋生，引发炎症，因此在冬季妈妈也要注意皮肤清洁。妈妈洗澡时，要注意水温和室温不要太低，洗澡后也要及时擦干身体，穿好衣物，及时吹干头发，以免受凉。



妈妈产后锻炼促恢复

月子里，妈妈要根据自身情况，积极锻炼。因为产后适当运动，不仅可以促进血液循环和新陈代谢，加速恶露的排出，促进身体的恢复，有利于身心健康，还能帮助妈妈找回昔日窈窕好身材。

产后运动重塑漂亮妈妈

产后妈妈身体虚弱，由于怀孕和分娩的原因，腰、腹、臀部的肌肉也变得松弛。因此，妈妈要尽早进行产后运动。月子里适当进行运动，不仅可以促进子宫收缩、排出恶露，促进肌肉、韧带的恢复，还能促进妈妈胃肠功能的恢复，增进食欲，促进消化，预防便秘。妈妈产后摄入大量的营养，如果缺乏运动，很容易使脂肪在体内囤积，导致产后肥胖。适当运动能促进血液循环，恢复肌肉群的弹性，做个漂亮妈妈。不过，妈妈产后运动应听从医生的建议，运动要适量，避免剧烈运动。

产后恢复锻炼宜分期做

产后运动应根据妈妈身体恢复情况、各阶段调养重点逐步进行，这样才能达到事半功倍的效果。一般来说，产后恢复锻炼可分为以下三个阶段。

产后3天到3个月

这个阶段是妈妈产后身体恢复的关键期。妈妈可适当做一些盆底肌锻炼、腹部运动、腿部运动、胸部运动等，有助于促进子宫恢复和乳汁分泌，还可改善腰酸背痛、便秘等症状。最好从最简单的运动开始，以不感觉疲惫为原则。

产后3 ~ 6个月

这个阶段妈妈的身体已基本恢复，可进行全身肌肉力量的恢复运动，还要加强盆底肌肉和腹部肌肉的练习，以恢复体能

妈妈产后锻炼宜循序渐进。



和身材。

产后6个月后

这个阶段妈妈的身体各器官及功能基本达到正常状态，可以承受正常的运动量和强度。妈妈可选择慢跑、快走、长跑、游泳、爬山等运动项目。



妈妈产后锻炼最好从最简单的运动开始，以不感觉疲惫为原则，并根据自身状况来确定运动量。

促进身体恢复的运动原则

做好准备

妈妈不可贸然开始运动，要做好充足的准备。每次运动都要穿宽松棉质的衣服，并备一条干毛巾，以便及时擦汗；运动半小时前，吃点东西，不要空腹运动，以免发生低血糖；还要与医生做好沟通，知道自己适合做什么运动，什么时间适合运动。

定好计划

产后运动应做好计划，避免三天打鱼两天晒网。妈妈可以先给自己制订几个短期目标，随后再制订中、长期目标。

循序渐进

产后运动注意时间不宜太长，运动量不可过大，应根据自己的体质循序渐进，逐渐延长运动时间，适当增加运动量，逐步由室内走向户外。另外，动作应由慢到快，用力不可过猛，要量力而行。

运动宜适量

月子里剧烈运动会阻碍子宫恢复，并导致子宫出血或子宫下垂，还容易导致伤口裂开。即便身体完全恢复后，运动过量也容易影响身体健康。因此，妈妈产后应避免过量或剧烈的运动。

产后锻炼细节要注意

妈妈产后瘦身运动，需要把握好运动过程的各个环节，才能达到良好的运动效果。

运动地点：运动时宜选择空气清新、光线充足、环境宜人的地点，并且在运动前进行热身运动。

及时调整：初次运动后可测量一下身体的反应，如心率、血压等，并及时调整运动方式和运动量。

补充水分：妈妈运动前、后30分钟都要喝杯温开水，可补充因运动缺失的水分。

保护关节：妈妈产后关节韧带松弛，运动时要尽量避免过度屈伸关节，以免关节受损伤。

及时就医：运动时若出现恶露量增多、伤口出血等现象，应立即停止运动。若出血过多，应及时就医。

放松活动：妈妈即使做轻微运动，也最好在每次运动结束后做一些放松活动，不宜马上坐下或躺下休息。

顺产妈妈产后第1天运动推荐

妈妈产后尽早活动，有助于早日恢复。顺产妈妈产后6 ~ 12个小时就能起床进行轻微活动，可以做做下面这些简单的运动。

深呼吸：取坐姿或仰卧，膝盖弯曲，双手放在腹部，用鼻子缓缓地深吸一口气，再从口中慢慢地吐出来。

手指屈伸：双手举起，从大拇指开始，依次握起，再从小拇指依次展开。如此反复握起、展开10遍，每日3次。





转肩运动：双臂弯曲，使手指触肩，以肩关节为轴，肘部向后翻转画圈，5圈后，再向相反方向转动。

伸臂运动：两手在胸前握住，向前水平伸展，手尽力伸展的同时，背部用力后拽；然后双手慢慢上举，两臂紧贴耳朵，两手掌压紧，坚持5秒，再放松。

剖宫产妈妈产后第15天运动推荐

剖宫产妈妈在产后2周后可以做些简单的运动，以帮助身体的恢复。在选择运动项目时，要考虑到术后的身体状况。

胸式呼吸：仰卧，双手放在胸前，慢慢吸气，将空气直接吸入胸部区域，感觉胸部向外扩张，然后呼气。每次10遍，每日3次。

腹式呼吸：仰卧，手轻放于腹部，慢慢吸气，让下腹部缓缓鼓起，然后呼气，让肚子慢慢回缩。每次10遍，每日3次。

抬腿运动：仰卧，双手置于身体两侧，两腿伸直，脚尖绷直，然后两腿一起抬高，最好达到90度，稍停留，再缓缓放下。反复进行10遍，每日3次。

脚部运动：仰卧，双腿伸直并拢，脚尖伸直，让脚尖尽量向头的方向翘，保持5秒，恢复原状。将右脚尖前伸，左脚踝后弯，左右交替10次。

月子里产褥操轻松做

下面介绍一套月子产褥操，顺产妈妈从产后第2天就可以练习，剖宫产妈妈应在拆线后根据身体情况进行练习。

产后第2天——手部运动

仰卧于床，两手自然垂于身体两侧，使五指尽量外张，然后五指回收握拳。每次手掌伸缩10次，每天做4～6次。此动作不需要耗费太多体力，很适合产后第2天练习。

产后第3天——抬头运动

仰卧于床，双手置于身体两侧，轻轻抬头，使下巴尽量靠近胸部，稍停留，然后慢慢躺回原处。每次5遍，每日3次。

注意：做这个动作时，妈妈尽量头颈部用力，避免腹部用力。

产后第4天——伸腿运动

仰卧于床，两手交叉放置脑后，使胸腹部略微抬起，两腿伸直上下来回运动，幅度由小到大，速度由慢至快。每次2分钟，每日3次。

注意：产后第4天，妈妈体力得到了初步恢复，可适当锻炼腿部。不过，剖宫产妈妈应在拆线后开始适当运动。



产后第5天——腹肌运动

仰卧于床，曲起双腿，将双手放于背后，使背部向上拱起，然后用力缓缓地收缩腹部肌肉，边收缩边吐气，直至身体恢复原状。每次5遍，每日3次。此运动不仅能收缩腹部，帮助妈妈恢复形体，还有助于子宫复位。

注意：妈妈如果不能完成上述动作，可趴在床上，在腹部垫一个枕头，脸朝一侧，自然呼吸。这也有锻炼腹肌的效果。

产后第6天——骨盆运动

仰卧于床，双手置于身体两侧，膝盖弯曲，脚心平放支撑腿部，然后用嘴吸气，同时用力收缩腹部，并使臀部外侧肌肉夹紧，保持2秒，用鼻子呼气放松。每次5遍，每日3次。此运动能促进骨盆底组织的恢复，预防骨盆腔松弛、子宫脱垂等。

产后第7天——胸部运动

仰卧于床，双手伸直置于身体两侧，然后双臂向两侧伸直，上举至手掌相遇，双手合十，手臂下拉至胸前，恢复原状。每次5遍，每日3次。此运动能促进胸部的血液循环和乳腺的通畅，还有助于胸部塑形。

注意：妈妈要避免喂奶前做这个动作。

产后第8天——会阴收缩运动

仰卧或侧卧，吸气时紧缩阴道和肛门周围的肌肉，保持动作屏气1 ~ 3秒，再缓缓吐气放松肌肉。每次5遍，每日3次。此运动有助于促进妈妈会阴部血液循环和伤口愈合，可有效缓解会阴部肿胀疼痛感。

注意：做这个动作时，会增加少量的阴道分泌物，妈妈不必过于担心。

产后第9天——扭动骨盆运动

仰卧位，膝盖弯曲，脚掌平放在床上，手掌向下平放在身体两侧，双腿并拢，先向右侧倒，呼吸一次双腿还原后，再向左侧倒。左右各5次，每天3遍。此运动有助于恢复骨盆肌肉力量。

产后第10天——蹬车运动

仰卧于床，双手置于身体两侧，两腿伸直，然后两腿蜷缩向上抬起，在空中做蹬车运动。每次2分钟，每日3次。此运动有助于妈妈锻炼腿部肌肉，恢复体力，还能促进子宫和腹肌的收缩。

注意：做这个运动时，动作不宜太激烈，以免损伤子宫和阴道。

产后第13天——胸膝卧位运动

双腿并拢跪于床上，使大腿与小腿呈90度，胸部贴于床面，头朝向一侧。开始时，这个动作可保持2 ~ 3分钟，随着身体的恢复，可适当延长时间。此运动可促进子宫恢复原位，有助于预防或纠正子宫后倾。

产后第14天——抬臀运动

仰卧于床，双手枕在脑后，双脚打开与肩同宽，膝盖弯曲使小腿与床面呈90度。利用肩部和脚部的力量抬高臀部，然后膝盖并拢夹紧，坚持3秒，轻轻放下臀部。每次5遍，每日3次。此运动有助于促进阴道肌肉组织的恢复，防止子宫、膀胱和阴道下垂。

产后第15天以后——仰卧起坐运动

仰卧于床，双手放于头后，屈膝，用腰腹的力量抬起上身直至坐起，使肘部尽量向膝盖靠近，然后放松身体，恢复平躺。如此反复10次。此运动可以促进子宫及腹部肌肉收缩。

明星月嫂 温馨提示

体质虚弱、有较严重贫血及其他产后并发症、产褥感染等情况的妈妈，不宜急于做产褥操。

产后第3周尝试做点家务

产后第3周，妈妈的体力和身体功能已经初步恢复，也逐步适应了宝宝到来后的生活方式。这时，妈妈可简单做一些家务，不仅能使身体逐渐适应日后的家务劳动，还可让妈妈月子里单调的生活丰富起来。妈妈可尝试自己给宝宝喂奶、换尿布或纸尿裤、洗澡，还可以根据身体恢复的情况擦桌子、扫地、用洗衣机洗衣服等。

不要踩着凳子打扫高处卫生，不要长时间弯腰或下蹲。





不过，妈妈这个时候仍以休息为主，做家务应以不感觉疲劳为度。如果妈妈长时间抱宝宝或过度用力等，不利于子宫恢复，甚至易导致腰酸背疼。此外，妈妈也应尽量避免久站、久蹲及过度用力。

简易床上小运动促恢复

妈妈每天清晨起床前，坚持做几个简单易学的小动作，可帮助妈妈有效增强体质。

搓脸：先用双手的中指同时揉搓鼻子两旁的“迎香穴”（在鼻翼边缘半寸）数次，然后上行搓到额头，再向两侧分开，沿两颊下行搓到下巴汇合。如此反复搓脸20次，能促进面部血液循环，有改善肌肤、预防感冒的功效。

转睛：运转眼球，先左右，后上下，各转10次。这能增强视力。

叩齿：轻闭嘴唇，上下牙齿互相叩击36次，以舌尖顶上腭数次。这能促进口腔、牙床和牙龈的血液循环，预防牙病。

挺腹：平卧，伸直双腿，腹式深呼吸。吸气时，腹部有力地向上挺起，呼气时松下。反复挺腹20次，可增强腹肌弹性和力量，预防腹部肌肉松弛、脂肪积聚，且能健胃肠利消化。

梳头：十指代梳，从前额梳到枕部，从头两侧梳到头顶，反复20次。这可改善发根的营养供应，减少脱发，还能醒脑爽神。

妈妈产后健美瘦身操

胖胖的身体、松松的肉，让许多妈妈烦恼不已。产后适当的运动有助于妈妈尽快恢复体能，还可以协助恢复以往健美的体形。下面专门介绍一套产后健美瘦身操，妈妈可根据自己的身体情况进行练习。

上肢运动


坐在床上，双臂向前伸直，左手从大臂内侧抓住右臂，右手握拳、拳心朝下；然后左手用力向外侧推右臂。双手交替进行10次。

大腿运动

仰卧，双手、双脚尽力伸直，左腿向上抬起，与身体呈90度，保持5秒，放下，换右腿做相同动作。左右各重复10次。

腿臂运动

仰卧，右腿伸直，左腿向上屈膝，双臂放在身体两侧，向上抬起头，使肩部离地，并将双臂向上抬起，保持10秒，放下，换右腿做相同动作。左右各重复10次。



明星月嫂 温馨提示

月子里，妈妈不要盲目节食来减肥瘦身，可以合理搭配饮食。其实，哺乳是不错的瘦身方法。因为哺乳有助于消耗体内的热量，促进子宫的复原，从而帮助妈妈健美体形。

预防乳房下垂美胸操

怀孕和分娩中，妈妈的乳房发生了很大的变化，如果产后没有及时护理，很容易发生乳房下垂。妈妈坚持练习以下的产后美胸操，可帮助维持胸部肌肉的坚实，预防乳房下垂。

碰肘操

两肘部向上弯曲呈90度置于胸部两侧，双手握拳，让两肘部在胸前相碰，然后拉回两侧。反复10次。

扩展操

两臂屈肘置于胸前，与地面平行，掌心向下，然后用力向两侧摆臂，使胸部充分扩大。扩胸时吸气，屈臂时呼气。反复10次。

交叉操

盘腿坐在床上，双手在背后十指相扣，抬头、挺胸、收腹，同时尽量向后伸展相扣的双手，保持5秒后放松。反复10次。

振臂操


两腿分开与肩同宽，双臂分别向两侧抬高至肩膀高度，手心朝上，由外向内挥动两臂，胸部向前挺。反复10次。

拉伸操

两腿分开与肩同宽，挺胸抬头，双手握拳放至腰间呈预备姿势，双臂向前向高抬起平伸，然后手肘向后回拉至原状。反复10次。

合掌操

双手合掌，并使手掌相互用力压，然后慢慢向左、右做平移运动。压掌时，胸部两侧的胸肌拉紧，呈紧绷状态。左右各重复10次。



明星月嫂 温馨提示

经常对乳房进行按摩，不仅能预防乳腺炎，也可增加乳房弹性，预防乳房下垂。方法为：左手放于脑后，挺直胸部，右手由内向外地按摩乳房，皮肤微热后，换手按摩另一侧。

适合妈妈的产后瑜伽

如果妈妈产后检查状况良好，可以试着进行一些简单的瑜伽运动，这对妈妈身心健康都有好处。

冥想式

冥想瑜伽有助于培养妈妈平静、积极的情绪，从而缓解产后心理压力，减轻产后精神负担。

具体方法：妈妈全身放松，坐在床上或垫子上，左、右小腿交叉，双腿尽量平铺在地板上；直立腰背，微收下颌，双手手掌向下放在双膝上；排除心中杂念，闭上眼睛，自然呼吸。



婴儿式

这套瑜伽简单易学，有助于妈妈缓解疲劳，消除紧张与压力，预防产后抑郁症。

动作1：跪在床上或垫子上，臀部落于脚后跟上，双臂于体侧自然垂落。

动作2：上身前屈，额头自然贴地，双手向后放在双脚两侧，掌心向上，闭上双眼，放松身体，保持自然呼吸。



船式

这套瑜伽能锻炼腰部和臀部的肌肉，有助于消除多余脂肪，还能促进妈妈腹部脏器的恢复，并促进肠胃蠕动，预防产后便秘。

动作1：仰卧在床上或垫子上，两腿伸直，脚跟并拢触地，两臂置于身体两侧，掌心向下。

动作2：吸气，双臂自身体两侧向上平举，头部、背部、腰部抬高，离开床面，同时双腿并拢抬起，使臀部支撑整个身体，保持5秒。呼气，慢慢恢复原状。



明星月嫂
温馨提示

如果妈妈双腿无法保持伸直的话，维持在屈膝姿势即可，或放一个凳子
在脚下做支撑。

猫式

这套瑜伽有助于子宫收缩，并恢复正常位置，还能放松脊椎骨，有效缓解腰酸背痛，非常适合产后妈妈练习。

动作1：跪于床上或垫子上，双臂向前伸展，双手撑地，使大腿与地面垂直。

动作2：吸气，同时慢慢抬高骨盆，腰部微微弯曲，呈一弧线。抬高头部，目视前方。保持3 ~ 5秒。

动作3：呼气，同时将背部慢慢拱起，把脸带向下方，直到背部有伸展的感觉为止。保持3 ~ 5秒，恢复到起始动作。



明星月嫂 温馨提示

练习时动作不要太快，不要猛力将颈部前后摆动或把腰部后拱，也不要过分伸展颈部。

虎式

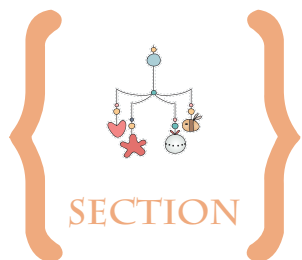
这套瑜伽可帮助妈妈减少髋部和大腿区域的脂肪，还可以促进生殖器官康复。

动作1：跪在床上，脊柱挺直，臀部坐在两个脚跟上，双手向前伸，放在床上，抬高臀部，呈爬行姿势。

动作2：吸气，左腿抬起，向身体后方伸展，同时抬头、抬高下巴，伸展颈部，两眼向上凝视，保持5秒。

动作3：呼气，收回左腿，弯左膝，把膝盖靠近头部，同时低头，两眼向下看，脊柱应弯成拱形。保持5秒，还原。





产后心理调适

产后妈妈的身体、生活等方面都发生了较大的变化，有些妈妈一时难以接受就产生了抑郁、焦虑等不良心理，从而影响了自身的恢复及对宝宝的照顾。因此，妈妈一定要学会自我心理调适。

产后妈妈的心理变化

产后妈妈的心理、精神状态会发生很大的变化。大多数妈妈会有初为人母的喜悦与兴奋，看到可爱健康的宝宝，从心底产生一股做妈妈的幸福感与自豪感，同时也会感到责任的重大。但有一部分妈妈由于种种原因，会感到孤独、委屈、无助、迷茫，经常无缘无故地流眼泪；有时也表现为心情烦躁、容易激动、焦虑不安、失眠等。这都是产后心理障碍的表现。

放松身心，时刻保持轻松乐观的情绪。



月子里妈妈为何爱哭

月子里，许多妈妈都会有想哭的冲动，甚至毫无理由。这是为什么呢？这是体内激素的影响、妈妈身体的变化、对哺育宝宝的焦虑，以及家庭的关注点转向宝宝等多种因素综合作用的结果。眼泪是一种很好的宣泄物，偶尔哭泣一次没有关系，但如果经常流泪，容易导致眼睛疲劳，甚至患眼疾。因此，妈妈在月子里应调节好自己的情绪，尽量不要哭泣。

警惕产后抑郁悄悄来袭

产后抑郁症一般在产后2周内发病，产后4～6周出现明显症状，妈妈要警惕抑郁症来袭。

出现抑郁症状前，妈妈通常会有睡眠不足、注意力不集中、焦虑、郁闷等情况。抑郁程度较轻，不会对产后生活和母乳喂养造成影响，只要妈妈适当调节就可以恢复正常状态。而有些妈妈会出现较为严重的抑郁症状，表现为郁郁寡欢、食欲不振、无精打采，甚至常常无故流泪，或对未来生活毫无希望，更有甚者会失去生存欲望，这是比较严重的产后抑郁症了。

妈妈产后心理小测试

有关统计数据表明，产后约有50%～70%的妈妈会出现轻度抑郁症状，10%～15%的妈妈会患产后抑郁症。需要注意的是，不是所有的产后坏情绪都是产后抑郁，妈妈可以通过下面的小测试来检测一下自己的心理状况。

测试题目

- | | |
|------------------------|----------|
| ★ 入睡困难，夜里有时会突然惊醒。 | 是()否() |
| ★ 每天多数时候都感到疲惫。 | 是()否() |
| ★ 胃口不佳，吃一点东西就不想吃了。 | 是()否() |
| ★ 以前根本不在乎的小麻烦，现在会烦恼很久。 | 是()否() |
| ★ 觉得永远不可能再有属于自己的私人时间。 | 是()否() |
| ★ 担心自己无法照顾好宝宝。 | 是()否() |
| ★ 担心丈夫不会像以前一样爱自己。 | 是()否() |
| ★ 觉得别的妈妈做得比自己好。 | 是()否() |
| ★ 一点小事都会让自己伤心哭泣。 | 是()否() |
| ★ 以前热衷的事，现在感到很乏味。 | 是()否() |
| ★ 很久没有和朋友联系了，也不想联系。 | 是()否() |

- | | |
|--------------------|----------|
| ★ 每天都会焦虑不安，无法心平气和。 | 是()否() |
| ★ 常常会莫名其妙地生气。 | 是()否() |
| ★ 很难集中精力做一件事。 | 是()否() |
| ★ 有时会感到自卑。 | 是()否() |
| ★ 常常会不由自主地责备自己。 | 是()否() |

测试结果

- ★ 妈妈回答“是”的问题越多，表明抑郁倾向越严重。
- ★ 如果妈妈回答“是”的问题多于6个，且这种状态持续了一段时间，那么妈妈就必须警惕了，这有可能是产后抑郁。
- ★ 如果妈妈有3~5项回答“是”，表示有抑郁倾向，要注意调整，避免不良情绪的积累。
- ★ 如果妈妈回答“是”的情况少于2个，表示只是暂时的情绪低落。

为何抑郁易找上妈妈

产后妈妈的抑郁症发病率是正常女性的3倍，那么为何抑郁容易找上妈妈呢？

内分泌变化：产后妈妈体内的雌激素、孕酮及甲状腺激素迅速下降，容易导致妈妈脑内和内分泌组织的儿茶酚胺减少，使妈妈出现情绪不稳、神经质、失眠、紧张等情绪。

心理压力：担心自己不能胜任妈妈的角色、产后身材无法恢复等，会给妈妈带来压力，导致焦虑、情绪低落。此外，经济状况、家人态度等也会给妈妈的心理造成压力。

身体疲惫：没有家人的帮忙，劳心劳力地照顾宝宝，在长时间体力和精力的损耗下，委屈、烦躁、焦虑、易怒等情绪常常伴随而来，也是造成妈妈产后抑郁的重要原因。

既往经历：一般情况下，如果妈妈有过抑郁史，则患有产后抑郁的可能性更高。妈妈有过流产史，或亲友的宝宝经历过不测，产后也更容易焦虑，出现抑郁情绪。





预防产后抑郁，做好这几点

做好准备

妈妈要认识到妊娠、分娩是正常的生理过程，身体器官和体形都会随着产后的调养恢复到正常的状态。妈妈可以多学习一些哺乳、育儿方面的知识，并向他人请教育儿经验。

注意休息

妈妈产后要注意休息，尽量和宝宝的休息时间同步。最好让家人帮忙照顾宝宝，以免自己过于疲惫。

倾诉宣泄

妈妈心情不好时可以向丈夫、家人或朋友倾诉，发发牢骚也不错，甚至可以大哭一场，不要将所有郁闷都藏在心里。

焦点转移

妈妈不要总将目光盯着使自己焦虑的事情，可以试着转移自己的注意力，多做做自己喜欢的事。

降低期望

妈妈要知足常乐，降低对自己、丈夫和宝宝的期望值，学会在每一秒的生活中感受幸福。

行为调整

妈妈可以根据自己身体的恢复情况做一些运动，这不仅有助于身体恢复，还能放松心情，远离抑郁。

家人要多些理解与关爱

产后妈妈常常会有不良情绪，甚至对家人有过分的语言和行为，其实这不是妈妈故意为之或太娇气，是因为身体激素变化导致的。家人对此应多些体谅，创造愉快的家庭氛围，尤其是爸爸要理解、关爱妈妈，避免不必要的精神刺激。



爸爸要给予妈妈更多关爱！



与宝宝亲密可减轻抑郁

美国医学家最新研究发现，产后妈妈和宝宝的亲密接触可减轻产后抑郁。研究报告称，在产后第1周内，妈妈每天与宝宝进行6小时的亲密接触；随后的1个月内，妈妈每天至少和宝宝亲密接触2小时，会明显减轻妈妈的产后抑郁状况。因此，月子里妈妈不妨多与宝宝亲密接触，切不可过于依赖月嫂或家人。妈妈可多抱抱或逗逗宝宝，感知宝宝的依赖和需求，尽快建立妈妈与宝宝的亲子关系。

听音乐可稳定情绪

音乐可以改善情绪，驱散心中的不快，让人忘记身体的疲劳。因此，妈妈心情不好的时候，不妨听听音乐，可选择一些优雅、抒情的古典音乐或轻音乐来消除紧张焦虑情绪，放松心情。例如：安神宁心、镇静催眠的乐曲，《梅花三弄》《春江花月夜》；开畅胸怀、缓解郁闷的乐曲，《古曲》《喜洋洋》；使人轻松、喜乐的乐曲，《黄莺吟》《百鸟朝凤》等。

妈妈不宜听曲调低沉或过于悲伤的歌曲，也不宜听节奏强烈、音色单调的音乐，如舞曲，否则容易感到烦躁。



妈妈听音乐时音量不宜超过60分贝，以免影响宝宝休息，并且睡前不适合听交响乐，以免情绪亢奋、难以入睡。

别忘了多和朋友联系

除了家人的关心、陪伴外，朋友的关心和理解也是治愈妈妈不良情绪的良方。研究发现，当向朋友倾诉时，体内会分泌出比平时多几倍的抗压力激素，能避免妈妈情绪失控，有效地帮助妈妈疏导情绪。

因此，妈妈在月子里不妨多与朋友交流，一方面可以与朋友分享初为人母的喜悦，另一方面还可将心中的烦闷、忧虑、委屈等情绪倾诉出来，并得到解决的办法。尤其是那些有过育儿经验的朋友，不仅能从她们那里获得慰藉，摆脱不良情绪，还能获得她们坐月子和育儿的经验，帮助妈妈卸下心理包袱。哪怕朋友没有更好的建议，只是安静真诚地倾听，妈妈也会感觉如释重负。

剖宫产后的心理恢复

剖宫产除了造成身体上的创伤之外，或多或少也会给妈妈带来心灵上的创伤。剖宫产后，一般妈妈的心理恢复需要经过以下五个阶段。

阶段1：对于原本想顺产的妈妈来说，很可能在手术结束1小时后才开始接受剖宫产这个事实。

阶段2：产后的第1周，有些妈妈认为没有亲身经历宝宝被娩出的过程，感到很遗憾，并且很难进入母亲角色。

阶段3：产后的第8周左右，妈妈可能会将在照顾宝宝方面做得不完美的原因都归结为剖宫产，容易怨天尤人，甚至自责。

阶段4：几个月后，妈妈容易接近有类似分娩经历的妈妈，这能令自己不再感到孤独，从而心情得到极大的放松。

阶段5：分娩的痛苦经历被渐渐淡忘，能够客观地对待剖宫产了。

其实，剖宫产并没有绝对的好坏之分，它的出现是科技进步的体现，是辅助分娩的重要手段，妈妈应该以平常心来看待。



妈妈要乐观开朗地过好每一天！

明星月嫂 温馨提示

剖宫产的妈妈可能身体上会留下难看的瘢痕，但是请不要为了身体上的瘢痕而自卑，这是母爱的象征，没有必要为此而羞于见人。再者，只需要注意饮食、护理等，瘢痕是完全可以淡化的。

产后心理减压四法

产后妈妈由于身兼数职、作息改变、现实与期望落差大等，容易产生较大心理压力，如果长久如此就容易受到抑郁的困扰。

树立信心：妈妈要学会自我调整，树立哺育宝宝的信心，并试着从可爱宝宝身上寻找快乐。



学会分享：把你的感受和想法告诉爸爸，并让他与你共同承担和分享。

规律生活：按事情的轻重缓急给每天的生活做个计划，避免生活混乱，疲于应付。

合理饮食：平时可以多吃一些能带来好心情的食物，比如南瓜、香蕉、面包、深海鱼类等。

产后焦虑不安怎么办

许多妈妈在产后的最初一段时间里，都会有不同程度的焦虑不安。那么，如何克服这种负面情绪呢？

首先，妈妈要学会调整心态，遇到问题要往好的方面想一想，不要自己给自己施加压力。

其次，妈妈平时可以听音乐、读书来放松身心，还可以向家人、朋友倾诉内心的忧虑，来释放焦虑情绪。

再次，尽可能多活动，可以做些轻松的家务活，但不要强迫自己去做不想做或可能会使自己烦心的事。

另外，如果妈妈焦虑的同时还伴有睡眠不好、食欲下降、头痛、便秘等情况，可以寻求心理医生的帮助。

产后爱发脾气怎么办

产后有些妈妈脾气不好，动不动就生气。殊不知，这不仅会影响自己的身心健康，也不利于宝宝的健康成长。爱发脾气的妈妈不妨试试以下方法。

转移注意力：一旦察觉到什么会引起愤怒，妈妈应尽量避免，去做一些令自己愉快的事情。

诚恳交谈：找一位朋友，对某件令自己愤怒的事进行宣泄，大谈一番，即使过火也没关系。

忍耐一下：每次要动怒时，让自己冷静几秒钟，描述一下自己的感受并猜测一下对方的感受。

避免生闷气：不要把怒气憋在心里，可以寻找适当途径发泄出来。



预防常见月子病

月子病是指产后坐月子的时候没有注意调养身体而落下的疾病，比如产褥感染、恶露不尽、子宫复旧不全、子宫脱落、乳腺炎、足跟痛等，都会影响妈妈的身体健康。因此坐月子期间，妈妈要注意这些疾病的预防和治疗。

恶露不尽要及时就医

产后妈妈务必要密切关注恶露的变化，因为恶露的情况反映了妈妈身体的恢复情况。正常恶露一般持续2~4周，如果超过了6周，就属于恶露不尽。概括来说，妈妈恶露不尽主要有以下三种情况。

组织物残留

子宫畸形、子宫肌瘤或手术操作者技术不熟练，致使妊娠组织物未完全清除，导致部分组织物残留于宫腔内。此时除了恶露不净，还有出血量时多时少，内夹血块，并伴有阵阵腹痛。

宫腔感染

可由产后盆浴、卫生巾不洁、过早性生活等原因导致，也可因手术操作者消毒不严等原因使宫腔感染。此时恶露有臭味，腹部有压痛，并伴有发热。

宫缩乏力

可因产后未能很好休息或平素身体虚弱多病引起，也可因手术时间过长、耗伤气血，致使宫缩乏力，恶露不绝。

妈妈一旦恶露不尽，必须及时就医，尽早治疗。此外，一些简单的食疗亦有辅助治疗的效果，如赤豆煎汤、红糖茶饮、藕汁饮等。

鲜藕榨成汁，加入适量白糖，加热饮用有助于排出恶露。



月子里小心产褥感染

产褥感染是由于致病细菌侵入产道而引发的感染，是妈妈产褥期易患且较为严重的疾

病之一。产褥热轻则影响妈妈的健康、延长产后恢复时间，重则危及生命，因此必须做好预防工作。注意孕期卫生，孕晚期避免盆浴，预防和治疗阴道炎、宫颈炎，避免胎膜早破、产道损伤；如果胎膜早破过久或产程过长，必要时用抗生素预防感染；产后要注意卫生，保持外阴清洁；产后及早下床活动，根据身体恢复情况加强锻炼，以使恶露尽早排出；重视产后检查，产后6周内避免性生活。

产后出血不可忽视

产后出血属于产科严重并发症之一，发生原因有子宫收缩乏力、胎盘滞留、产道裂伤、凝血功能障碍等，最常见的原因是子宫收缩乏力。对有可能出现子宫收缩乏力的，在胎儿娩出后宜立即注射宫缩素，促进子宫收缩。妈妈产后应密切关注阴道的出血情况，尤其是产后24小时内更应警惕，如果发现异常，应及时向医生报告。

什么是子宫复旧不全

分娩结束后，妈妈的子宫将逐渐缩小，正常情况下，产后5～6周时子宫会恢复至怀孕前大小。在此期间，如果复旧功能受到阻碍，即可发生子宫复旧不全。子宫蜕膜脱落不全、子宫内膜炎、子宫严重后倾、子宫肌瘤、胎盘面积过大引起宫缩不良等，都可使子宫复旧不全。

产后子宫复旧不全可表现为：腰痛、下腹坠胀、血性恶露淋漓不尽甚至大量出血；白带、黄带增多，子宫位置后倾；子宫大且软，或有轻度压痛等。如果有上述子宫复旧不全的症状，应该马上去医院，进行全面的检查，并积极治疗。

仰卧，双手抱头，稍抬起胸腹，然后缓缓放下，连做10次，可预防子宫脱垂。



产后预防子宫脱垂

子宫从正常位置，沿阴道下降到骨盆之下，甚至脱出阴道口外，称为子宫脱垂。轻度的子宫脱垂，只要产后积极预防护理就能恢复正常，重度的子宫脱垂应积极进行治疗。

子宫脱垂与分娩、产后休养关系密切，妈妈要注意预防。月子里应防止便秘和剧烈咳嗽；尽量避免久蹲动作；避免过早参加

体力劳动；产后要保证充足的休息，经常改变坐姿和睡姿；进行母乳喂养，有助于促进妈妈盆腔各韧带的复原；多进行提肛的运动，还可以做一些骨盆运动、胸膝卧位运动等。

明星月嫂 温馨提示

若发生子宫脱垂，就会感到下腹、外阴及阴道有向下坠胀感，并有腰酸背痛。若久立、活动量大时，这种感受更加明显。当出现这种情况时，妈妈应就医检查，确诊是不是子宫脱垂。

妈妈乳头皲裂怎么办

产后妈妈特别容易发生乳头皲裂，一是因为乳头娇嫩，没有掌握正确哺乳姿势，二是乳头娇小，宝宝吸吮困难，吮吸力过大。防治乳头皲裂的措施有以下几种。

正确哺乳：让宝宝含住乳头及大部分乳晕，并经常变换喂奶姿势。

食用油涂抹：对于裂开的乳头，可每天用熟的食用油涂抹伤口，促进愈合。

暂停哺乳：乳头皲裂严重时可暂停哺乳，不过要用吸奶器及时排空乳房，或把乳汁挤在奶瓶里喂宝宝。

不要贸然使用药膏：乳头破损部位不要用酒精消毒或香皂清洗，在专业人士指导下使用药膏。

温水清洁：每次喂奶前后都要用温开水洗净乳头、乳晕，保持干燥、清洁，可防止乳头皲裂。



乳头皲裂严重，可以将乳汁挤在奶瓶里喂宝宝。

警惕产后乳腺炎

产后乳腺炎多为急性乳腺炎，是月子里的常见疾病之一。初起时，妈妈哺乳时会感觉乳头刺痛，伴有乳汁淤积不畅或结块；继而乳房局部肿胀疼痛，结块或有或无，伴有压痛，局部皮肤或有微红、微热。全身症状不明显，或伴有恶寒、发热、胸闷、食欲不振等。

如果没有及时治疗，炎症会在数天内发展，形成乳房脓肿。当急性脓肿成熟时，可自行破溃出脓，或手术切开排脓。乳腺炎如能及时得到抗菌治疗，一般不会并发乳腺脓肿。因此，妈妈产后要警惕乳腺炎的发生，平时注意宝宝含乳方式是否正确，每次哺乳时要使奶汁完全吸空。如发生乳汁淤积，可局部热敷或用吸奶器将乳汁吸出。

一旦有炎症要及时处理治疗，将乳汁排空，是治疗早期急性乳腺炎、防止形成脓肿最有效的措施。

明星月嫂 温馨提示

妈妈如果患上了乳腺炎，尽量不要停止哺乳，因为这不仅影响宝宝的喂养，还会增加乳汁淤积的机会。当乳腺局部化脓时，患侧乳房应停止哺乳并及时排空；当乳房感染严重或发生乳痈时，可遵照医嘱停止哺乳。

缓解乳房胀痛四个方法

排空乳房

哺乳时，若宝宝没有将乳汁吸完，要将剩余的乳汁挤出，或用吸奶器吸净，以免造成乳汁淤积。

按摩

用拇指、食指、中指的指腹面顺着乳腺管走向进行纵向按摩，或在乳晕部四周进行旋转按摩，或从乳晕部向乳头方向轻轻挤压。

冷敷

毛巾用冷水浸湿或使用冰块敷于乳房周围，可适当缓解疼痛，使血管暂时收缩，还可阻止细菌侵入，避免引发炎症。

饮食

妈妈产后应适当食用发奶食物，如鸡汤、鱼汤等，可由少至多食用，避免一次进食过多，导致乳汁分泌过多而出现胀奶。

产后不要过量食用鸡汤、鱼汤，以免乳汁分泌过多。



妈妈要当心乳房湿疹

乳房湿疹是一种皮肤过敏性疾病，多见于妈妈哺乳期，尤其多发于过敏体质的妈妈。大多数为双侧乳房病变，少数为单侧。病变部位在乳头、乳晕，特别是乳房下部，常反复发作，严重的会影响母乳喂养。月子里妈妈要积极预防乳房湿疹，减少对乳房局部的刺激，如抓挠、热水洗烫、香皂清洁；避免食用致敏及刺激性食物，如虾、酒、辣椒等；穿着纯棉内衣，内衣勤换洗；注意放松精神，保持情绪稳定。

产后虚汗多怎么办

不管天气热还是冷，甚至在冬天，产后妈妈总比正常人出汗多，有的还会大汗淋漓。其实，产后汗多是生理性的自我调节，不必担忧。一般无须特殊处理，数天或数周后会逐渐有所好转。妈妈要注意的是，在出汗时毛孔张开，易受风寒，所以要防止受风、受凉；出汗时，要随时把汗擦干，汗液浸湿的衣服要及时更换；出汗多，要适当多喝一些清淡、易消化的汤水。

此外，要警惕病理性出汗，其表现为出汗湿衣，持续不断，常兼气短懒言，倦怠嗜睡，或睡中多汗醒来即止，有心烦、口干咽燥、头晕、耳鸣等症状。遇到这些情况时，要及时就医。

产后脚跟痛如何缓解

产后脚跟痛，是脚跟脂肪垫退化所致。妈妈产后如果不注意下床活动，时间长了，脚跟脂肪垫就会出现退化现象。一旦下地行走，就易出现脚跟脂肪垫水肿、充血等炎症，从而引起脚跟疼痛。因此，妈妈产后如无特殊情况，应及早下床活动，平时多注意足部保暖。一旦出现脚跟痛，可以进行热敷。可将适量的食醋倒入热水中，待温度合适时进行足浴。按摩也是不错的选择。可在疼痛处轻轻按压，压30秒，放开10秒，交替进行。

睡前用热水泡泡脚，可以减轻脚跟痛。



牙齿松动怎么回事

有些妈妈月子里会出现牙齿松动的现象，这是由于孕晚期胎儿迅速生长发育，以及产



后哺乳需要，对各种营养物质的需求明显增多，如果妈妈饮食中的营养物质补充不足或缺乏，均可能导致骨质变软，牙槽骨也会疏松软化，从而出现牙齿松动、咀嚼无力。月子里发现牙齿松动的情况，妈妈要注意加强营养，尤其要注意补钙。在均衡饮食的同时，妈妈要适当多吃些含钙丰富的食物，如牛奶及乳制品、大豆及豆制品、虾皮、海带、紫菜、菠菜、鸡蛋、芝麻、海鱼、猪骨等。

产后脱发怎么办

产后由于体内激素的迅速变化，以及抑郁等不良情绪，都容易造成头发营养供应减少，从而影响头发的正常生长、代谢，使头发枯黄、脱落。那么，妈妈该如何防治产后脱发呢？

为了预防和减少脱发，妈妈应尽量保持心情舒畅；注意合理饮食，加强营养，多吃新鲜蔬菜、水果及海产品、豆类、蛋类等；定期洗头，防止污垢油脂的堆积，保持头皮和头发清洁。

一旦脱发严重，可在医生的指导下服用药物。但千万不可自行用药，以防某些药物通过乳汁影响宝宝的健康。

产后中暑及时抢救

夏季坐月子，如果妈妈捂得太严、居室不通风，容易发生中暑。中暑时首先出现心悸、恶心、四肢无力、头晕、口渴、多汗、胸闷、体温升高等症状，若不及时抢救，病情会进一步恶化，体温会升至40℃以上，出现呕吐、腹泻、昏迷、抽搐，严重时引起死亡。

如果妈妈出现中暑征兆，要开窗通风，用冷水、酒精擦浴，尽快降低体温，并多喝些水等，短时间内即可好转。若出现高热、昏迷、抽搐者，应让患者侧卧、头向后仰，保证呼吸道畅通，并及时拨打急救电话或送医院抢救。

不要忽视产后便秘

产后便秘是常见的月子病之一，不仅会影响妈妈的健康，还会影响乳汁质量，因此妈妈要加以重视。

妈妈在吃肉类、蛋类食物的同时，要特别注意适当摄入含膳食纤维多的新鲜蔬菜和水果，并宜多喝水。

产后不要长时间卧床，常下床行走，维持轻度的运动量，帮助肠胃蠕动，促进排便。有了便意要及时排便，不要忍便或延迟排便时间，以免导致便秘。对于便秘严重的妈妈，可在医生指导下，使用一些辅助排便的药物。

产后失眠自我疗法

产后妈妈无论是入睡难、睡后易醒、醒后难眠，还是彻夜难眠，均属于失眠。

改变习惯：可以减少午睡时间，增加每日活动量，使白天稍微疲劳些，晚上不要睡得过早等。

做做运动：睡前做点简单的运动，比如散步，每晚用热水泡泡脚，都可以促进睡眠。

饮食调理：睡前避免食用甜食，可喝杯牛奶或蜂蜜水，有助于睡眠。

改善心情：调整心情，尽快适应产后的新生活，心情调理好了，失眠症状自然消失。

睡前放松：睡前半个小时，可以听一些节奏舒缓的音乐，放松心情，也可以做做按摩。

睡前喝一杯热牛奶，可以让妈妈有个好睡眠。



明星月嫂 温馨提示

改善产后失眠，妈妈千万不能靠药物，要根据自身情况，寻找引起失眠的原因，做出相应改变。

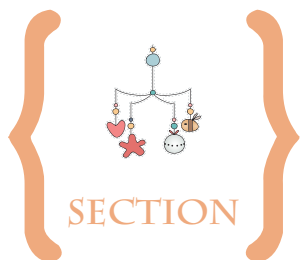


第2章

营养月子餐 ——吃得对，乳汁足，气色好

分娩会消耗大量的体力，也会导致体液的大量流失。因此，产后妈妈都会有不同程度的身体虚弱、体质下降、免疫力低下，很多不适和疾病也容易找上门。那么，妈妈产后如何调理好身体呢？

别担心！明星月嫂告诉你月子里的饮食宜忌，为你推荐营养月子餐，让你在月子里吃对吃好，吃出健康，吃出好气色！



月子里的饮食原则

妈妈产后的身体恢复很大程度上依赖于饮食调养。在许多人的观念里，妈妈只有每天大鱼大肉，才是最好的滋补方法。其实，这是很不科学的，月子里的饮食应遵循以下原则。

松软可口，促进消化

产后妈妈身体虚弱，肠胃消化功能并未完全恢复，因此宜吃一些清淡、易消化的食物，比如小米粥、鸡蛋羹等，尽量不要进食油炸类的食物，以免加重胃肠负担。月子里的妈妈牙齿都有不同程度的松动现象，因此妈妈的饮食要尽量做得软烂一些，一方面保护牙齿，另一方面有利于食物的消化吸收。



鸡蛋羹既较好地保留了营养成分，又利于消化吸收。

少食多餐，丰富多样

少食多餐，不仅能最大程度地吸收食物中的营养，还能避免妈妈一下摄取过多热量，从而减轻脏器负担。少食多餐一般是一天吃5~6次，就是在原来早、中、晚三餐的基础上，在上午十点、下午三点分别加餐，还可视情况在晚上八点左右也加一顿。正餐要相对丰盛，早餐可摄取五谷杂粮类食物，午餐多喝些滋补汤类，晚餐要加强蛋白质的补充，而加餐则相对简单一些。

营养均衡，荤素搭配

传统的大鱼大肉并不科学，过量地摄入蛋白质和脂肪，不仅造成营养过剩，更加重脏器负担，同时缺少膳食纤维的补充，妈妈极易便秘、身体肥胖。而有些妈妈为了恢复身材，拒绝一切荤类食物，只吃素，这样不仅不能更好地恢复身体，还会造成自身营养不良，并影响乳汁的分泌。

妈妈的饮食要合理搭配，做到荤素兼食、粗细搭配，蛋类、海鲜、水果也要适当补充，尽量做到营养全面均衡，不挑食。



妈妈饮食中营养过于丰富，还会使乳汁中脂肪含量增加，宝宝不能充分进行消化、吸收，易导致宝宝出现慢性腹泻，甚至造成宝宝营养不良。

多喝汤类利哺乳

月子里的妈妈宜多食汤品，这有利于为身体补充充足的水分，保证正常的水代谢，促进血液循环，从而有利于身体各器官的复原和伤口的愈合。饮用汤类，还能避免妈妈一次性进食过多，加重肠胃负担，引起产后肥胖。此外，妈妈多饮用汤类还有利于保证奶水充足。

每天喝汤不宜太多，2～3碗即可，可多选择带汤的菜肴，如鱼汤、去皮鸡汤、瘦肉汤、鸡蛋汤等。这既可补充水分，又可摄入营养，还能促进乳汁分泌，保证母乳喂养的顺利进行。

多补充优质蛋白质

月子里，妈妈身体虚弱，既要照顾宝宝，又要哺乳，因此饮食上需要摄入更多的营养，特别是优质蛋白质，因为蛋白质对乳汁的分泌有很大帮助。蛋白质的优劣是根据氨基酸的种类和含量而决定的，含有大量必需氨基酸的蛋白质被称为优质蛋白质。优质蛋白质的来源有鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品、大多数坚果和豆类等。妈妈每天摄取优质蛋白质应达到85克。

多吃瘦肉、蛋、奶，可以补充优质蛋白质。



依据体质来进补

我国传统医学认为“产后气血暴虚，理当大补。”的确，妈妈产后身体虚弱，需要适当进补。不过，妈妈要特别注意，进补要讲究科学性，一定要根据自己体质进行。



体质较好、体形偏胖的妈妈：月子里应少吃鸡、鸭、牛等肉类食物，肉和蔬果的摄取比例宜维持在2：8左右。

体质较好、体形偏瘦的妈妈：月子里可适当多吃些肉类食物，可将肉和蔬果的摄取比例调整到4：6左右。

体质较差的妈妈：高血压、糖尿病妈妈应坚持低盐、低热量、低脂饮食，月子里多吃一些蔬菜水果，适当摄取瘦肉；甲亢患者应避免燥热食物，且香油、深海鱼类也不宜多吃。

不同阶段饮食各有侧重

第一阶段（产后第1周）

滋补重点：排恶露、恢复体力

饮食注意：

1. 妈妈肠胃功能减弱，尤其是剖宫产妈妈，这个阶段应选择一些易消化的食物，如小米粥。
2. 分娩过程中耗尽了体力，流失了大量体液，宜多补充蛋白质、铁质、B族维生素等。
3. 这个阶段是排出恶露的关键时期，可适当饮用红糖水、藕汁等，促进恶露排出。

第二阶段（产后第2周）

滋补重点：促进乳汁分泌，润肠通便

饮食注意：

1. 此时妈妈体力已得到初步恢复，哺乳时间和次数逐渐增加，要补充能促进乳汁分泌的食物，如花生猪脚汤、鲫鱼汤等。
2. 可适当补充水分，增加宝宝吸吮乳头的次数，促进乳汁分泌。
3. 可以增加一些养气血的补品来调理身体，同时注意防便秘，适当吃一些促排便、利尿的食物。

第三阶段（产后第3～4周）

滋补重点：强健腰肾，清火安神

饮食注意：

1. 妈妈的身体不可能在短时间内完全复原，此时仍要注意适当进补，补充体力，调整体质。



产后两周可以喝些催乳汤。



2. 可以适当吃一些有助于补腰肾、强筋骨的食物，以减少日后的腰背疼痛。
3. 不要食用过多燥热食物，以免引发乳腺炎、痔疮等，可以开始加入水果，但不宜吃凉性水果。

第四阶段（产后第5～6周）

滋补重点：强化体能，减重塑身

饮食注意：

1. 这个阶段是妈妈调整体质的黄金时机，根据自身恢复程度，对症进补，强化体能。
2. 控制热量，减少脂肪的摄入，避免产后肥胖。
3. 不要急于节食和吃素，注意摄取充足营养，保证乳汁的质量。



即便是适宜妈妈的食物，也不可一连好几天吃同一种，或一次吃过多，应该多变换食物种类和烹调花样。

月子里饮食必知六禁忌

忌寒凉食物

坐月子期间如果进食生冷、性寒的食物，不仅影响脾胃健康，影响营养吸收，还不利于气血恢复和子宫收缩，阻碍恶露排出，易引起腹痛。寒凉食物不仅包括冷饮、冷藏食物，还包括性寒凉的食物，如苦瓜、黄瓜、马齿苋、西瓜、柿子、螃蟹、田螺等。

忌厚味食物

产后的饮食应尽量清淡，少油腻。因为重盐食物、腌制品等会造成妈妈体内水分的滞留，加重身体水肿和脏器负担。油腻的食物不仅会影响胃肠功能的恢复，还会造成体内脂肪堆积，不利于妈妈身材恢复。

忌刺激性食物

妈妈应尽量少食辛辣刺激性食物，否则易造成上火、便秘等症状，还会加重肠胃负担，影响气血恢复。避免食用咖啡、浓茶、巧克力等刺激性食物，这些食物不仅易造成妈妈神经系统兴奋，影响休息，还容易加重妈妈伤口疤痕的颜色，也影响乳汁成分，对宝宝不利。

忌回奶食品

妈妈哺乳期间应避免食用回奶的食物，如麦乳精、韭菜等，它们具有抑制乳汁分泌的

作用。另外，人参虽有补元气的功效，但也会造成回奶。

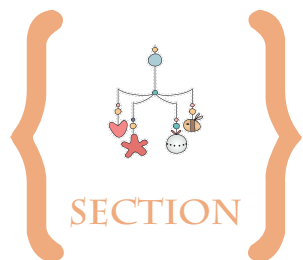
忌油炸食物

油炸、熏烤类食物在烹饪过程中丢失了大量的水分，食用后易导致妈妈上火，出现口干、便秘等。另外，不宜食用坚硬的食物，因为妈妈产后缺钙，食用坚硬的食物容易损伤牙齿，影响消化。

忌阿胶、鹿茸

阿胶是补血止血、滋阴润肠的优质食材，但是妈妈过早食用会导致恶露不尽，建议恶露排尽半个月之后再食用；妈妈食用鹿茸会导致阳气更旺、阴气更损，造成阴道不规则流血症状，因此月子里最好不要食用。





月子里的饮食细节

坐月子期间，妈妈需要通过饮食来调理身体。但是月子里什么能吃、什么不能吃、吃多少、怎么吃，成了妈妈面临的最大困扰。这里全面介绍了月子里的饮食细节，为妈妈解决饮食调养方面的困惑。

产后第1餐怎么吃

产后妈妈元气大伤，要及时调理饮食，加强营养。于是很多人认为，产后第1餐应多喝一些鸡汤、鱼汤、猪蹄汤等滋补食物。其实妈妈产后肠胃功能未完全恢复，不宜进食油腻的汤水，而应首选易消化、营养丰富的流质食物，如米粥、蛋花汤、藕粉等，这能帮助妈妈快速恢复体力，增进食欲。

剖宫产妈妈饮食注意

与顺产妈妈相比，剖宫产妈妈更应注意调养身心，尤其在饮食安排上要特别注意。



剖宫产妈妈术后6小时后，
喝一杯温水有助于排气。



术后6小时内禁食

剖宫产时，由于肠管受到刺激而使肠道功能受到损伤，肠蠕动减慢，肠腔内有积气，易造成术后的腹胀感。剖宫产手术后6小时内应禁食。

排气后开始进食

剖宫产术后6小时后，妈妈可以喝点温开水，以刺激肠道蠕动，等到排气后，才可以进食。刚开始进食的时候，不要喝牛奶、果汁或吃巧克力，应选择易消化的流质食物，然后由软流质食物逐渐过渡到固体食物。

适当吃点排气食物

开始进食时，妈妈宜吃一些排气食物，如萝卜汤，以增强肠蠕动，促进排气，减少腹胀，并使大小便通畅。

以清淡流食为主

当大量排气后，饮食可由流质改为半流质，食物宜富有营养且易消化，如鸡蛋汤、粥、面条等。剖宫产妈妈不宜过早食用鸡汤、鲫鱼汤等油腻食物，可在术后7～10天再食用。

少吃易胀气食物

为了防止腹胀，剖宫产妈妈不宜食用易发酵产气多的食物，如糖类、黄豆、豆浆、淀粉等。另外，也不宜吃得太饱，以免造成便秘，或产气增多、腹压增高，影响伤口愈合。

月子里不能“忌盐”

月子里饮食宜清淡，于是很多妈妈吃的菜里和汤里都不放盐。其实，这种做法是错误的。盐中含有钠，如果长时间不吃盐，容易造成体内含钠量过低，导致食欲不振、四肢无力、头晕目眩，严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速、肌肉痉挛、视力模糊等症状。

因此，妈妈在月子里不能忌盐。但盐吃多了也不好，容易加重肾脏负担，增加水肿。孕产专家建议，妈妈产后的前3天里，维持与家人同样的食盐摄入量，以每天不超过5克为宜。3天以后，妈妈的食盐摄入量可适当减少，保持在低盐水平。

吃红糖别超过10天

红糖既能健脾暖胃、益气补血，又能供给热量，是两全其美的佳品。红糖水特别适合产后第一周饮用，能活血化瘀，促进恶露的排出。不过，喝红糖水的时间不能过长，一般控制在产后7～10天为宜。因为产后10天左右，恶露已逐渐减少，子宫收缩开始恢复正常，若继续吃红糖则易因其活血作用而使恶露增多，不利于产后子宫恢复。

每天吃1 ~ 2个鸡蛋足够

月子里吃鸡蛋并非多多益善，每天1 ~ 2个就足够了。因为鸡蛋属于高蛋白食物，每100克鸡蛋中含蛋白质13.3克，且吸收率极高。如果蛋白质摄入过量，不仅会加重肾脏负担，多余的蛋白质还会转变为脂肪，易导致妈妈肥胖。此外，每100克蛋黄中胆固醇含量高达1510毫克，摄入过量易诱发心血管疾病。需要注意的是，妈妈产后24小时内不要吃鸡蛋，否则会造成胀气，加重身体不适。

产后妈妈每天吃一两个鸡蛋就足够了。



明星月嫂 温馨提示

妈妈宜以煮鸡蛋、鸡蛋羹、鸡蛋汤的形式进食鸡蛋。在煮鸡蛋时，可将鸡蛋与冷水一起入锅，用中火煮沸后转小火煮3分钟，关火5分钟后捞起，这样煮出的鸡蛋营养和口感最好。

别急着第1天就喝催乳汤

母乳是宝宝最好的食物，为了尽快下乳，很多妈妈产后第1天就开始喝催乳汤。殊不知，产后妈妈的乳腺管大多还未完全通畅，若过早地喝催乳汤，乳汁下来过快过多，宝宝又吃不完，不仅容易造成浪费，还容易使妈妈乳腺管堵塞而出现乳房胀痛。若喝催乳汤过迟，乳汁下来过慢过少，又会使妈妈因无奶而心情紧张，分泌乳量会进一步减少，形成恶性循环。孕产专家建议，妈妈可以在分娩后一周再喝鲫鱼汤、猪蹄汤等下奶的食物。

产后多久喝“生化汤”

“生化汤”是传统的民间坐月子必备良方，主要由当归、川芎、桃仁、干姜、炙甘草组成，具有养血、活血、补血、祛恶露的功效。一般来说，顺产妈妈在产后2 ~ 3天即可开始喝生化汤，剖宫产妈妈在使用子宫收缩剂时不宜服用生化汤。

喝生化汤一般为1天1剂，分早晚两次服用。顺产妈妈约服7剂，剖宫产妈妈约服5剂，空腹服用效果最佳。产后妈妈喝生化汤不要超过2周，否则生化汤会使新生的子宫内膜不稳定，容易造成出血，影响子宫内膜恢复。另外，生化汤并非人人都适合服用，妈妈应该在专业中医师的指导下服用。

不要急着吃老母鸡

炖老母鸡似乎是月子里妈妈的标准食谱，不过产后吃老母鸡忌过早，否则易导致妈妈乳汁分泌不足。这是因为妈妈分娩后，血液中雌激素和孕激素的浓度大大降低，而鸡肉中含有一定量的雌激素，若妈妈产后立即吃老母鸡，会使血液中雌激素浓度增加，而催乳素的作用会被抑制，从而导致乳汁不足。因此，建议妈妈产后一周内最好不要吃。



妈妈吃鸡也可以选择公鸡，公鸡含有少量的雄激素，有助于促进乳汁分泌。与母鸡相比，公鸡的脂肪含量更低，不容易导致妈妈发胖。

妈妈一个月食用两只老母鸡就够了。



产后一周不宜服用人参

人参自古以来便被视为滋补佳品，不过妈妈产后一周内不宜服用人参。这是因为人参含有的成分对人体中枢神经有兴奋作用，易导致服用者失眠、烦躁、心神不宁等。产后妈妈精神和体力消耗很大，非常需要静心休养，如果此时服用人参，妈妈会因兴奋而难以入睡，影响身体的恢复。产后2~3周，如果妈妈伤口已经愈合，恶露明显减少，可适当服用人参。

喝汤同时也要吃肉

月子里，妈妈离不开各种肉汤，如鸡汤、鱼汤、排骨汤等。不过很多妈妈认为汤比肉有营养，于是只喝汤不吃肉。营养专家指出，肉汤的营养绝大多数都在肉里，喝汤的同时也吃肉，才能保证摄入更多营养。但是，高脂肪的浓汤容易产生油腻感，影响食欲，并导致产后发胖，还容易引起宝宝腹泻，因此妈妈不宜多饮。

月子里能吃酱油吗

传统习俗认为，月子里忌吃酱油。因为吃了酱油后，妈妈易长斑，宝宝的皮肤也较黑。其实，这是没有科学根据的。月子期间的饮食要求比较清淡，因此妈妈可以根据个人



口味来选择是否添加酱油。如果食用酱油，一定要少放一点。尤其要注意，放了酱油后，盐要适当少放些，否则妈妈每天的摄盐量超标，对健康不利。

月子里别吃鸡精、味精

鸡精和味精的主要成分是谷氨酸钠，会通过乳汁进入宝宝的体内，与宝宝血液中的锌发生特异结合，形成不能被机体吸收的谷氨酸锌，容易引发宝宝急性锌缺乏，出现味觉减退、厌食等症状，还会造成智力减退、生长发育迟缓等。因此，在月子里最好不要吃鸡精、味精。

产后不宜吃巧克力

妈妈在产后需要给宝宝喂奶，而巧克力含可可碱，会渗入母乳并在宝宝体内蓄积，损伤神经系统和心脏，并使肌肉松弛，排尿量增加，会使宝宝消化不良、睡眠不稳、哭闹不停。巧克力会影响妈妈的食欲，使身体发胖，还缺乏必需的营养素，从而影响妈妈的身体健康。

坐月子可不可以吃零食

坐月子期间，妈妈最好不要吃零食。因为零食不是高盐就是高糖，并且或多或少含有一些添加剂，吃多了不利于健康。膨化类、果冻类、蜜饯类、油炸类零食妈妈最好不要吃。如果要吃零食，可以选择一些天然有营养的食物，如酸奶、牛奶、花生、牛肉干、各种水果，以及核桃等坚果。

月子里妈妈不宜饮茶

产后妈妈多进汤水固然可增加乳汁分泌，但不宜喝茶水。因为茶叶中含有的鞣酸会影响肠道对铁的吸收，容易引起产后贫血。茶水浓度越大，对铁的吸收影响越严重。而且，茶水中还含有咖啡因，妈妈饮用茶水后不仅难以入睡，影响休息和体力恢复，咖啡因还可通过乳汁进入宝宝的身体内，导致肠痉挛或突然无故地啼哭。

月子里不要限制饮水

妈妈在月子里多汗、多尿，还有哺乳的需要，如果限制饮水，那么就易造成脱水或乳汁不足的情况。因此，月子里妈妈要注意补充水分，避免口渴时再饮水。

明星月嫂 温馨提示

妈妈不一定只喝白开水，可用汤、牛奶、果汁等代替。但不要喝饮料，否则不仅不能有效补充体内缺少的水分，还会增加身体对水的需求，造成体内缺水。

妈妈要远离烟酒

吸烟可使乳汁减少，烟中的尼古丁等多种有毒物质还会浸入乳汁中。宝宝喝了这样的乳汁，生长发育会受到影响，而且吸烟时呼出的烟雾、气体也会直接危害宝宝的健康。酒中含有酒精，酒精可进入乳汁。大量饮酒可引起宝宝沉睡、深呼吸、触觉迟钝、多汗等，有损宝宝健康。所以，为了宝宝的健康，妈妈不要吸烟、喝酒。

哺乳妈妈要适当补钙

月子里妈妈要适当补钙，尤其是需要哺乳的妈妈。除了满足妈妈自身需求，还要通过

牛奶和奶制品是妈妈补钙的首选。





乳汁给宝宝提供钙，保证宝宝正常生长发育。哺乳期妈妈每日钙的摄入量不少于1000毫克。妈妈补钙建议以食补为主，平时多食用含钙丰富的食物，例如奶和奶制品、大豆、芝麻酱、紫菜、莴笋、蘑菇、骨头汤等，同时也应多吃富含维生素D的食物，以促进人体对钙的吸收。必要时可准备钙片作为补充。

适宜妈妈吃的蔬菜

莲藕：具有去瘀生新的功效，妈妈多食莲藕能增进食欲、促进消化，促进乳汁分泌，还有助于尽快清除腹内积存的淤血。

山药：营养丰富，做熟后软糯可口，且具有益气补脾、帮助消化的作用，是妈妈滋补的食疗佳品。

香菇：能够促进人体的新陈代谢，提高机体的适应力和免疫力，非常适合妈妈用来煲汤食用。

南瓜：南瓜内的果胶有很好的吸附性，可以帮助妈妈清除体内的毒素。

菠菜：可利五脏，通血脉，补血止血，滋阴平肝，助消化，适合产后的妈妈食用。

黄豆芽：其中蛋白质有助于修复受损细胞和组织；膳食纤维能促进肠胃蠕动，预防妈妈产后便秘。

黄花菜：用它做出来的汤味道鲜美，还有助于消除妈妈腹痛、小便不畅、面色苍白、睡眠不佳等症状。

月子里适合吃的水果

红枣：具有益气生津、补血养颜、安神降压、治虚劳损的功效，尤其适合产后气血两亏的妈妈食用。

桂圆：有补血安神、养心补脾的功效，非常适合产后体虚、气血不足或营养不良、贫血的妈妈食用。

苹果：不仅能促进肠胃蠕动，预防妈妈便秘，还可改善呼吸系统，增强肺功能。此外，苹果中香甜的气味还有助于消除妈妈的不良情绪，缓解压力。

香蕉：甜软可口，非常适合妈妈通便补血，还具有助眠、缓解疼痛、舒缓心情的作用。但是香蕉性寒，妈妈不宜过多食用。

山楂：有的妈妈产后容易食欲不振，吃点山楂，可健脾开胃，促进消化。山楂还有散瘀活血的作用，能帮助妈妈排出恶露。

橘子：含有大量维生素，尤以维生素C最多，有助于增加血管弹性、预防出血，还有助于美容。橘子中还含有丰富的钙，有利于妈妈维持骨骼和牙齿的健康。

月子里妈妈每天食用水果以200 ~ 250克为宜。



菠萝：酸甜可口，能增进食欲，促进消化，还有生津止渴、止泻利尿的功效，同时还可以帮助妈妈缓解疲劳。

猕猴桃：富含维生素C，并且含钙量也比较多，妈妈适量食用，可解热止渴、利尿通乳、养颜祛斑。

木瓜：所含的木瓜素，可高度分解鱼、肉、蛋等含有的蛋白质，使其易于被人体吸收，促进妈妈乳汁分泌。

葡萄：自古以来就是补气、养血、强心的佳品，妈妈适当食用，可强身健体、改善气血。

明星月嫂
温馨提示

饭后马上吃水果，容易中断、阻碍消化过程，使胃内食物腐烂，产生气体，有碍营养物质的进一步消化吸收。因此，水果应在饭后半小时再吃。



利水消肿的食材推荐

产后，许多妈妈开始出现不同程度的水肿，尤其是手脚水肿非常严重。这通常是正常的生理状况，妈妈不必过于紧张，只要留意一些生活细节，就能有效缓解水肿。在饮食上，妈妈可以适当多食用一些有利水消肿功效的食物。

冬瓜

冬瓜可提供丰富的营养素和无机盐，有利水消肿、清热解毒、清胃降火及消炎等功效，对妈妈产后水肿有良好的食疗效果。

红小豆

红小豆是清热利水、散血消肿的佳品。妈妈适量吃些红小豆，可帮助消除肿胀感，排除身体内多余水分，使身体轻松、心情愉悦。

海带

海带含有较多的碱性成分，有助于保持妈妈体内酸碱平衡。海带的有效成分甘露醇是一种疗效显著的利尿剂，可帮助妈妈消除水肿。此外，海带还是清肠通便、排毒养颜的理想食材。

莴笋

莴笋中富含钙、铁、磷等矿物质，具有补钙、利尿的功效，有助于妈妈强健骨骼、牢固牙齿，促进宝宝健康成长。尤其适宜产后少尿、乳汁不畅的妈妈食用。

紫菜

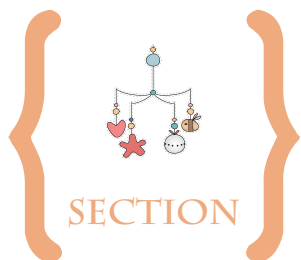
紫菜中含有丰富的维生素、膳食纤维和矿物质，有助于妈妈排出多余的水分和有害物质，还可增进食欲，从而促进妈妈摄入营养。

鲤鱼

鲤鱼有补益、利水的功效，妈妈适量食用可补益强壮、利水祛湿。鲤鱼肉中含有丰富的优质蛋白质，钠的含量也很低，是妈妈产后的补益佳品。

鲫鱼

鲫鱼是一种益脾胃、安五脏、利水湿的淡水鱼，可帮助消除产后水肿。鲫鱼肉是高蛋白、高钙、低脂肪、低钠的食物，妈妈月子里可适量多吃。



42 天营养月子餐搭配方案

坐月子是为了让妈妈身体尽快恢复，同时也是为了让新生儿身体更强壮，因此月子里饮食一定要讲究营养搭配。

第1周：清淡开胃，恢复元气

产后的最初几天，妈妈往往身体虚弱，胃口较差，对什么食物都提不起兴趣。此时不宜乱补，重要的是开胃。因此产后第1周，妈妈适合吃一些清淡开胃的食物。

本周营养月子餐推荐

时 间	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐	
				1	2
第1天	红糖小米粥	番茄菠菜面 肉末茄条汤	三鲜面 香菇油菜	鲜奶炖木瓜	全麦面包
第2天	蛋丝清汤面	米饭 海带拌土豆丝 紫菜鸡蛋汤	胡萝卜小米粥 鸡蛋羹	藕汁饮	鸡蛋羹 苹果
第3天	牛奶红枣粥 鸡蛋	牛奶馒头 西葫芦炒鸡蛋 生化汤	番茄鱼片面	豆浆芝麻糊 苹果	牛奶荷包蛋
第4天	全麦面包 番茄炒鸡蛋	米饭 西芹百合 黑芝麻猪肉汤	豆沙包 山药红枣粥	肝片蛋羹	芝麻榛仁饼 牛奶
第5天	鲫鱼藕粉粥 鸡蛋	西葫芦馅饼 豆腐蘑菇汤	鸡蛋挂面	洋葱鱼蛋饼	芝麻红薯饼 香蕉
第6天	红薯粥 鹌鹑蛋	玉米鸡蛋饼 蔬菜排骨汤	猪肝蛋黄粥 清炒茼蒿	牛奶花生粥	豆沙包
第7天	三鲜馄饨	米饭 牡蛎拌菠菜 党参猪肝汤	香菇鲜虾面	酸奶草莓露	老婆饼 牛奶

第2周：养血补钙，利水消肿

产后第2周，妈妈逐渐有了胃口，不过仍然以清淡饮食为主。同时增加钙的摄取，多吃一些富含钙的食物，以强化筋骨，预防产后腰酸背痛。此外，身体水肿的妈妈宜吃一些有利水消肿作用的食物。



本周营养月子餐推荐

时 间	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐	
				1	2
第1天	阿胶鸡蛋粥 豆沙包	米饭 奶香藕笋 清汤鱼丸	蛋黄牛肉粥 烩木耳三丝	蛋挞 牛奶	橙汁酸奶
第2天	猪肝红枣粥 全麦面包	牛奶馒头 薏米煲鲤鱼	菠菜银鱼面	玉米鸡蛋饼 豆浆	山楂鲤鱼汤 香蕉
第3天	芝麻奶香粥 鸡蛋	米饭 黄花菜炖肉 海带焖鲫鱼	紫菜包饭 乌鸡滋补汤	四仁香甜包	黑芝麻汤圆
第4天	山楂菠菜粥 鸡蛋	米饭 猪血青菜汤	牡蛎虾皮粥 炒饼丝	银耳杂果羹	木瓜牛奶饮
第5天	黑豆蜂蜜豆浆 红薯饼	牛肉饼 香菇豆腐 花生猪蹄汤	花卷 鳝丝油菜粥	木瓜炖银耳	莲藕蛋羹 橘子
第6天	花生红枣小米粥 鸡蛋	米饭 金针炒鸡丝 黄豆排骨蔬菜汤	胡萝卜小米粥 虾皮煎豆腐	苹果汁 蛋糕	牛奶
第7天	薏米红豆南瓜粥	米饭 鲜蘑蒸土鸡 蒜泥莴笋肉	油菜鸡汤面	洋葱鱼蛋饼	木瓜花生红枣汤

第3周：补血催乳，预防便秘

产后第3周，妈妈身上的不适感减轻了，全部心思放在了喂养宝宝上，促进乳汁分泌成为重中之重。因此妈妈应吃些催乳的鲫鱼、猪蹄等。此外，还应当适当吃些富含膳食纤维的蔬菜水果，预防便秘。

本周营养月子餐推荐

时 间	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐	
				1	2
第1天	银耳红枣粥 鸡蛋	米饭 三丝拌豆芽 冬瓜鲫鱼汤	黄花菜肉粥	芝麻香蕉吐司 牛奶	黑木耳乌鸡汤
第2天	银鱼蒸蛋	米饭 木耳红枣蒸豆腐 黄豆炖猪蹄	八宝粥 红白豆腐	竹笋火腿鲜蒸饺	麻油腰花汤 香蕉
第3天	香菇糯米粥 鸡蛋	米饭 油菜烩猴头菇 通草枸杞鱼汤	油菜鸡汤面	白菜牛肉馅饼 牛奶	红糖红薯汤
第4天	黄瓜果香粥 鸡蛋	米饭 蛤蜊菠菜炒蛋 猪血青菜汤	豌豆粥	香蕉牛奶羹	阿胶鸡蛋汤

(续表)

时 间	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐	
				1	2
第5天	虾仁馄饨	米饭 三色菠萝鸡 猪蹄茭白汤	鱼片粥	芝麻红薯饼 牛奶	豆香南瓜汤
第6天	黑芝麻果仁粥 鸡蛋	米饭 锅塌肉豆腐 冬瓜蛤蜊排骨汤	麻油鸡米线	香煎南瓜饼 苹果	枸杞杜仲腰花汤
第7天	银耳莲子枸杞粥 香蕉	米饭 青豆炒丝瓜 黄芪莲藕炖牛腩	蛋奶糯米粥	羊肉烧卖	黄芪鲈鱼汤

第4周：合理搭配，改善体质

到了第4周，无论身体上还是精神上，妈妈都感觉轻松多了。此时妈妈饮食应注重合理搭配，滋补元气，改善体质，为未来的健康奠定好基础。不过，妈妈要避免热量摄取过多，造成身体负担，甚至引发其他疾病。

本周营养月子餐推荐

时 间	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐	
				1	2
第1天	胡萝卜小米粥 番茄炒鸡蛋	炒饭 双红乌鸡汤	馅饼 阿胶粥	虾皮蔬菜饼 苹果	草莓牛奶粥
第2天	肉丝挂面 清炒绿豆芽	米饭 西兰花炒虾仁 莴笋鲫鱼汤	虾仁水饺 核桃仁拌茼蒿	玉米鸡蛋饼 橘子	拔丝山药 猕猴桃
第3天	红薯小米粥 鸡蛋	牛肉饼 清蒸鳊鱼	牛奶馒头 海带瘦肉粥	蓝莓蜜汁山药	苏打饼干 黑芝麻糊
第4天	鸡肝米粥 鹌鹑蛋	米饭 虾仁豆腐 莲藕双圆汤	菠菜银鱼面	红薯糯米饼 牛奶	银耳鸡蛋羹
第5天	洋葱鱼蛋饼 猪肝红枣粥	大饼 鲜蘑蒸土鸡 海米紫菜蛋汤	蛋炒饭 山药薏米粥	苹果沙拉	南瓜百合粥 橙子
第6天	核桃芝麻百合粥 鸡蛋	米饭 什锦鲜蔬 花生猪蹄汤	香菇鲜虾面	芝麻红薯饼 牛奶	牛奶荷包蛋
第7天	馅饼 花生红枣小米粥	花卷 虾仁豆腐 山药排骨汤	炒饼丝 茄味三文鱼	银耳莲子羹	红小豆粥 蛋糕



第5周：注重品质，确保哺乳

产后第5周，妈妈逐渐摆脱了虚弱的感觉，身体各方面慢慢好转。但身体完全恢复还需要时间和努力，并且小宝宝需要的营养越来越多。因此妈妈在饮食上还要注意品质，均衡营养，确保乳汁充足。

本周营养月子餐推荐

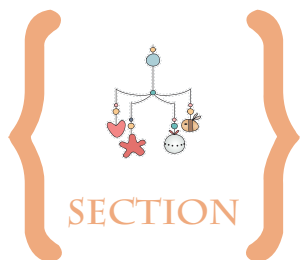
时 间	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐	
				1	2
第1天	家常菜肉粥	米饭 菠菜拌海蜇皮 冬瓜蛤蜊排骨汤	猪肚粥 三鲜水饺	蛋奶鲫鱼汤 香蕉	牛肉豆腐饼 牛奶
第2天	虾皮糙米粥 鸡蛋	米饭 猪肝炖黄豆 紫菜鸡蛋汤	馒头 青笋炒肉片	三鲜馄饨	牛奶 苹果
第3天	花生红豆粥 鸡蛋	花卷 火龙果炒虾仁 山药乌鸡汤	牛肉面 胡萝卜炒鸡蛋	饼干 红枣酸奶	冰糖桂圆银耳 香蕉
第4天	鸡蛋饼 牛奶香蕉粥	米饭 腰果炒虾仁 冬瓜鲫鱼汤	羊肉萝卜面	红枣黑芝麻汤圆	虾皮蔬菜饼 牛奶
第5天	鸭肝胡萝卜粥 鸡蛋	馒头 猪蹄炖土豆 芹菜茼蒿汤	豆沙包 鸡丝芹菜粥	竹笋银耳汤	玉米牛肉羹
第6天	芝麻烧饼 青菜肉末粥	米饭 板栗香焖肉 海参当归汤	香菇豆芽炒面 芦笋丝瓜肉片汤	鲜味馄饨 苹果	枸杞蒸葡萄干
第7天	玉米鸡蛋饼 番茄疙瘩汤	米饭 虾仁豆腐 冬瓜蛤蜊排骨汤	猪肚薏米粥 金针菇拌海带丝	蛋糕 橙子胡萝卜汁	椰汁红豆糕 苹果

第6周：养颜瘦身，身体康复

产后身材的恢复，是很多妈妈关注的问题。产后第6周的饮食重点，除了滋补强身外，同时要兼顾体重的控制，不仅要饮食清淡、定时定量，还可加入一些养颜瘦身的食材，比如银耳、红枣、红小豆、蜂蜜、芹菜、冬瓜等。

本周营养月子餐推荐

时 间	早 餐	午 餐	晚 餐	加 餐	
				1	2
第1天	馅饼 红豆紫米粥	米饭 丝瓜烩草菇 鲢鱼丝瓜汤	海带瘦肉粥 鸡蛋	牛奶荷包蛋	什锦水果酸奶
第2天	枣糕 小米蛋奶粥	牛肉饼 木瓜煲鳊鱼	阳春面 什锦鲜蔬	海葵鸭蛋羹 苹果	桂圆百合汤 香蕉
第3天	香菇润肠粥 鸡蛋	米饭 芹菜拌腐竹 花生猪蹄汤	山药鸡肉粥 番茄拌黄瓜	柚子芹菜汁	银耳梨果羹
第4天	红枣莲子粥 鸡蛋羹	馒头 什锦豆腐丁 乌鸡白凤尾菇汤	枸杞桑葚粥 银鱼炒鸡蛋	生菜草鱼汤 草莓	奶香南瓜羹 香蕉
第5天	红豆豆浆 鸡蛋	米饭 茄汁茭白 木瓜花生大枣汤	蛋炒饭 绿豆芽炒韭菜	葡萄柠檬汁	橙汁荸荠
第6天	面包 黑芝麻香奶粥	米饭 三色冬瓜丝 猪蹄玉米汤	番茄菠菜面	海蜇荸荠瘦肉汤 香蕉	菠萝橙子汁
第7天	鲳鱼豆腐粥 鸡蛋	肉包子 番茄鳊鱼汤	菠菜鱼片粥 三鲜馄饨	丝瓜虾皮猪肝汤	银耳冬瓜羹 橘子



产后恢复特效食谱推荐

产后妈妈体质较弱，或有这样那样的一些小毛病，使月子坐得不舒服、麻烦不断。其实，正确食疗法能帮助妈妈对付产后不适，不仅能让妈妈身体尽快恢复，还有利于哺乳和补充宝宝身体发育所需的营养。

排出恶露

红糖小米粥

原料：小米100克，红糖适量。

做法：

1. 小米洗净备用。
2. 锅中加适量清水，大火煮沸后倒入小米，继续煮沸后改小火，熬煮成粥。
3. 加适量红糖调味，再次煮开即可。



山楂菠菜粥

原料：山楂、菠菜各100克，粳米200克，冰糖适量。

做法：

1. 粳米洗净，用清水浸泡30分钟。
2. 菠菜洗净，切段；山楂洗净，去核。
3. 锅中加适量清水，放入粳米及泡米的水，煮至七成熟后放入山楂，煮至粥熟，放入冰糖、菠菜段，继续煮熟即可。



肝片蛋羹

原料：猪肝100克，鸡蛋5个，葱花、香油、盐各适量。

做法：

1. 将猪肝洗净，切成薄片，放入锅中煮熟，捞出沥水。
2. 鸡蛋打散成液，加适量清水、盐，搅拌均匀。
3. 将猪肝片放入蛋液中，放入蒸锅中蒸熟，最后撒葱花、淋少许香油即可。



黄芪莲藕炖牛腩

原料：莲藕100克，牛腩500克，黄芪30克，姜片、陈皮、盐各适量。

做法：

1. 牛腩洗净，切块；莲藕洗净，去皮，切成块。
2. 锅内放水烧沸，放入切好的牛腩块过水，沥干。
3. 将牛腩块和莲藕块、黄芪、陈皮、姜片放入炖盅内，大火烧沸，改小火炖3小时左右，放盐调味即可。



滋补猪肝汤

原料：党参80克，大枣60克，猪肝350克，盐适量。

做法：

1. 猪肝放入清水中泡净血水，切厚片；党参和大枣洗净，用温水浸泡30分钟。
2. 锅中放适量水，放入党参、大枣，用小火煮30分钟。
3. 将参枣汤和洗净的猪肝放在砂锅里，一同煮30分钟，加盐调味即可。



生化汤

原料：当归30克，川芎10克，桃仁、干姜、炙甘草各5克。

做法：

1. 所有原料分别洗净后放入锅中，加入3碗水，加盖以大火煮沸，转小火煮至1碗水后滤渣，盛出药汤。
2. 药渣入锅，加2碗水。大火煮沸，小火煮至1碗水后滤汁。
3. 将两次药汤混合在一起，分成2次喝。



增进食欲

玉米鸡蛋饼

原料：嫩玉米粒200克，鸡蛋100克，面粉、植物油各适量。

做法：

1. 嫩玉米粒洗净，倒入搅拌机中搅碎备用。
2. 鸡蛋打入搅好的玉米碎中，加入面粉，搅拌均匀。
3. 平底锅中加适量植物油，烧至七成热时倒入玉米鸡蛋糊，两面煎熟即可。



洋葱鱼蛋饼

原料：鸡蛋100克，鱼肉50克，洋葱20克，植物油、番茄酱各适量。

做法：

1. 鸡蛋打散制成蛋液；鱼肉放入清水中煮熟，剁成末；洋葱洗净，切末。
2. 将鱼肉末和洋葱末倒入蛋液中搅拌均匀。
3. 平底锅加植物油烧热，倒入蛋液，摊成饼状，煎至两面金黄盛出，淋上番茄酱即可。



番茄鱼片面

原料：草鱼肉、番茄各100克，面条200克，葱末、植物油、香油、盐各适量。

做法：

1. 草鱼肉洗净，切片，焯水，沥干；番茄洗净，切丁。
2. 锅中加适量清水煮沸，放入面条煮熟，盛入碗中。
3. 锅内加植物油烧热，放入番茄翻炒片刻，加适量清水、盐烧开，放入鱼片煮2分钟，淋香油，撒上葱末，盛出浇在面条上即可。



胡萝卜小米粥

原料：胡萝卜50克，小米50克，盐适量。

做法：

1. 胡萝卜洗净去皮，切丁；小米淘洗干净。
2. 锅中加适量水，放入小米，大火煮沸再转小火熬煮。
3. 将熟时放入胡萝卜丁，继续煮至胡萝卜软烂、小米开花，调入少许盐搅拌均匀即可。



美味鹌鹑蛋

原料：鹌鹑蛋200克，青红椒圈、木耳末、豆腐末各20克，水淀粉、香油、盐各适量。

做法：

1. 将鹌鹑蛋煮熟，去壳；青红椒圈焯水；其他原料加香油、盐拌匀。
2. 将鹌鹑蛋切成两半，挖去蛋黄，填入木耳豆腐馅料，放入盘中，撒青红椒圈。
3. 锅中放入蛋黄末、清水，加盐调味，用水淀粉勾芡，倒在点缀青红椒圈的鹌鹑蛋上即可。



肉末茄条汤

原料：茄子300克，猪肉150克，葱末、蒜末、高汤、酱油、植物油、盐各适量。

做法：

1. 茄子洗净，去蒂，切长条；猪肉洗净，剁成肉末。
2. 煎锅内放油预热，入茄条煎至脱水。
3. 另起锅，放油烧热，下入肉末炒匀，加蒜末、酱油炒至上色，放入茄条，倒入高汤煮开，加盐调味，撒葱末即可。



恢复体力

鲫鱼藕粉粥

原料：鲫鱼200克，粳米100克，藕粉50克，葱花、姜末、香油、料酒、盐各适量。

做法：

1. 将鲫鱼处理干净，切成小块；粳米洗净。
2. 锅中加适量清水，放入鲫鱼、葱花、姜末、料酒、盐，大火煮沸，改小火煮至鱼肉熟烂，捞出鲫鱼肉，留汤备用。
3. 将粳米倒入鲫鱼汤中，熬煮成粥，加入藕粉拌匀稍煮，加入鲫鱼肉再煮2分钟，淋少许香油即可。



金针炒鸡丝

原料：鸡胸脯肉300克，金针菇50克，红椒50克，葱丝、姜末、植物油、香油、盐各适量。

做法：

1. 鸡胸脯肉洗净，切成丝，加姜末、盐搅匀，腌渍15分钟。
2. 金针菇切除根部，洗净；红椒洗净，切丝。
3. 锅入植物油烧热，放入鸡丝、金针菇炒熟，撒上葱丝及红椒丝，再淋上香油即可。



奶香藕笋

原料：胡萝卜300克，竹笋180克，莲藕100克，干香菇80克，鲜牛奶50毫升，橄榄油、盐各适量。

做法：

1. 胡萝卜、竹笋、莲藕分别洗净，切块；香菇泡软，切块。
2. 锅中加水烧开，放入胡萝卜块、笋块、莲藕块，小火炖煮半小时。
3. 加入橄榄油、香菇块，撒上盐调味，再煮5分钟，加入鲜牛奶煮开即可。



鲜蘑蒸土鸡

原料：土鸡1只，蘑菇100克，葱段、姜片、淀粉、植物油、料酒、盐各适量。

做法：

1. 土鸡处理干净，剁成块；蘑菇去根，洗净。
2. 土鸡块加盐、料酒腌渍入味，加淀粉、植物油拌匀，放入碗中。
3. 蘑菇放在鸡块上，加葱段、姜片，上蒸锅大火蒸30分钟即可。



当归红枣炖鸡

原料：鸡1只，当归20克，花生、红枣、黑木耳各50克，姜片、盐、白胡椒粉各适量。

做法：

1. 将鸡处理干净，切成块，放入沸水中焯一下。
2. 花生、红枣分别洗净，黑木耳择洗干净。
3. 将鸡块放入高压锅内，加适量清水，放入当归、花生、红枣、黑木耳、姜片一起炖煮30分钟，加适量盐、白胡椒粉调味即可。



清蒸鲈鱼

原料：新鲜鲈鱼600克，香菇、火腿、笋各25克，香菜叶、葱丝、姜片、料酒、植物油、盐各适量。

做法：

1. 鲈鱼处理干净，在鱼身上划几刀；香菇、火腿、笋分别洗净，切丝，放入油锅中爆香。
2. 鲈鱼加入料酒、盐腌片刻，摆入盘内，加葱丝、姜片，放蒸笼中蒸熟。
3. 将蒸好的鲈鱼去掉葱丝、姜片，撒上爆香的香菇丝、火腿丝、笋丝，撒上香菜叶即可。



补血养血

阿胶鸡蛋粥

原料：阿胶20克，鸡蛋2个，糯米100克，香油、盐各少许。

做法：

1. 将鸡蛋打入碗内，搅匀；糯米淘洗干净，用清水浸泡1小时。
2. 锅中加适量清水，烧开后加入糯米，再次煮沸后改小火熬煮至熟。
3. 放入阿胶，淋入蛋液，稍煮加入香油、盐，搅匀即可。



冰糖桂圆银耳

原料：银耳35克，鲜桂圆肉18粒，糖桂花10克，冰糖适量。

做法：

1. 银耳用温水泡2小时，去除根和杂质，洗净，沥去水分。
2. 鲜桂圆肉洗净，冰糖用温水化开。
3. 银耳放入冰糖汁内，盖好，放入蒸笼中蒸1小时左右，加入鲜桂圆肉继续蒸5分钟，撒上糖桂花，出锅即可。



四红汤

原料：红枣10枚，花生15克，红小豆20克，红糖适量。

做法：

1. 红枣泡软，洗净去核；红小豆洗净，用清水浸泡30分钟；花生洗净。
2. 锅中加入适量清水，放入红小豆，大火烧沸后，转小火煮15分钟。
3. 放入红枣、花生再煮15分钟，加入适量红糖调味，盛出吃豆饮汤。



猪血青菜汤

原料：猪血1小块，油菜叶5片，水淀粉、盐各适量。

做法：

1. 将猪血洗净，切成小块；油菜洗净，切成小碎块。
2. 锅中加适量清水，大火煮沸，加入猪血和油菜，小火煮熟。
3. 出锅前，用水淀粉勾芡，加少许盐调味即可。



海参当归汤

原料：水发海参200克，当归10克，山药30克，红枣、枸杞子、姜丝、高汤、植物油、料酒、盐各适量。

做法：

1. 水发海参洗净，用热水烫一下；山药洗净，去皮，切菱形片；当归热水泡洗。
2. 锅入油烧热，放入姜丝、料酒爆香，倒入高汤、红枣、山药片、当归、枸杞子炖5分钟，加盐调味，放入海参烧开即可。



双红乌鸡汤

原料：乌鸡1只，山药100克，红枣6枚，枸杞子10克，料酒、盐各适量。

做法：

1. 乌鸡处理干净，切成块；山药去皮、洗净，切成块；红枣、枸杞子分别洗净。
2. 砂锅中加适量清水，放入乌鸡、红枣、枸杞子、料酒大火煮沸，改小火炖30分钟。
3. 放入山药块，继续炖至乌鸡肉熟烂，加适量盐调味即可。



补钙壮骨

牛奶馒头

原料：中筋面粉300克，牛奶适量，发酵粉、白糖各适量。

做法：

1. 面粉内加入发酵粉拌匀，加入牛奶、温水、白糖，和匀成面团，用力揉10分钟，揉至面团表面光滑。
2. 将面团搓成粗条，用刀等分切成小块，揉成馒头状，静置发酵15分钟。
3. 将馒头放入蒸笼，用大火蒸约15分钟即成。



黑豆蜂蜜豆浆

原料：黄豆50克，黑豆20克，黑米20克，蜂蜜适量。

做法：

1. 将黄豆、黑豆分别浸泡至软后洗净；黑米淘洗干净，浸泡2小时。
2. 把黑米和泡好的黄豆、黑豆一同倒入全自动豆浆机中，加入适量水煮成豆浆，凉至温热，加入蜂蜜调味即可。



黑芝麻花生粥

原料：黑芝麻15克，花生20克，大米50克，蜂蜜适量。

做法：

1. 黑芝麻炒香，搅碎；花生挑净杂质，洗净；大米淘洗干净，用清水浸泡30分钟。
2. 锅置火上，放入大米、花生和适量清水，烧开后转小火煮至米粒熟烂，加黑芝麻碎搅匀。
3. 将粥离火，凉至温热，加蜂蜜调味即可。



虾皮煎豆腐

原料：虾皮25克，豆腐300克，鸡蛋1个，面粉50克，葱末、姜末、植物油、盐各适量。

做法：

1. 虾皮拣去杂质，洗净，沥干水分；鸡蛋打散成蛋液，加入葱末、姜末、虾皮、少许盐一同拌匀。
2. 豆腐切片后，先蘸上面粉，再裹上蛋液和虾皮。
3. 煎锅烧热加植物油，放入豆腐煎至两面金黄即可装盘。



海带焖鲫鱼

原料：鲫鱼400克，海带150克，葱花、姜末、香油、酱油、醋、白糖、盐各适量。

做法：

1. 海带洗净，切成条；鲫鱼去鳞，去内脏，洗净备用。
2. 锅中加适量清水，放入海带、鲫鱼、姜末、酱油、醋、白糖、盐，大火煮沸改小火焖煮。
3. 至鲫鱼肉熟烂后，淋少许香油，撒上葱花即可。



海米紫菜蛋汤

原料：紫菜、海米各10克，鸡蛋1个，葱花、香菜、植物油、盐各适量。

做法：

1. 海米用开水泡软；鸡蛋磕入碗内搅匀；香菜择洗干净，切成小段；紫菜撕碎，放入汤碗内。
2. 锅中加植物油烧热，放入葱花炆锅，加入清水、海米，用小火煮片刻。
3. 淋入鸡蛋液，放入盐、香菜，待蛋花浮起时，盛出倒入汤碗即可。



消除水肿

豆沙包

原料：红小豆200克，面粉、白糖、酵母各适量。

做法：

1. 红小豆洗净，倒入锅中煮至烂熟，加入白糖，捣成豆沙备用。
2. 面粉中加适量清水，放入适量酵母，揉成面团，然后制成剂子，擀成包子皮，包入豆沙馅。
3. 静置发酵15分钟，将豆沙包放入锅中，隔水蒸熟即可。



薏米红豆南瓜粥

原料：红小豆150克，薏米100克，南瓜60克，红糖适量。

做法：

1. 红小豆和薏米提前用水浸泡1小时；南瓜洗净，去皮，切成小块。
2. 红小豆放入砂锅中火煮沸，加入薏米，转小火煮至七成熟。
3. 放入南瓜块同煮，直至熟烂，加入红糖调味即可。



海带拌土豆丝

原料：土豆、海带各150克，葱花、蒜末各3克，植物油、香油、醋和盐各适量。

做法：

1. 海带、土豆分别洗净，切丝，入沸水中焯熟，捞出沥水，装盘。
2. 锅入植物油烧热，加葱花、蒜末爆香，关火，捞出葱花、蒜末，留油。
3. 将爆香后的油淋在海带丝和土豆丝上，加入葱花、蒜末、香油、醋、盐拌匀即可。



薏米煲鲤鱼

原料：鲤鱼肉300克，薏米60克，陈皮10克，姜片、料酒、盐各适量。

做法：

1. 鲤鱼肉处理干净，两面改刀，加少许料酒、盐腌渍片刻。
2. 薏米洗净，用适量清水浸泡半小时。
3. 砂锅中加适量清水，放入鲤鱼肉、薏米、陈皮、姜片、料酒，大火煮沸，改小火炖至所有食材熟，加食盐调味即可。



蒜泥莴笋肉

原料：莴笋150克，猪肉400克，大蒜、酱油、醋、香油、盐各适量。

做法：

1. 猪肉洗净，放入锅中，加入适量清水，用大火煮熟，放凉后切成大薄片。
2. 大蒜洗净，捣成泥；莴笋去皮洗净，切成菱形片，入沸水锅中一氽，捞出，凉透。
3. 把猪肉片和莴笋片放在大碗中，加入酱油、醋、香油、盐、蒜泥拌匀即可。



清汤鱼丸

原料：鲈鱼肉750克，五花肉250克，淀粉、香油、植物油、酱油、盐、小葱各适量。

做法：

1. 鲈鱼肉剁成蓉，加入盐、淀粉调成糊，搅打上劲。五花肉剁细，入油锅，加酱油、香油调味，炒香盛出。
2. 鱼糊中间填入少许熟五花肉，捏成如乒乓球大小的丸子。
3. 锅内倒入清水，鱼丸冷水下锅，烧开，加盐调味，撒葱装汤碗即可。



催乳下奶

虾仁豆腐

原料：嫩豆腐200克，虾仁50克，胡萝卜50克，姜片、植物油、盐各适量。

做法：

1. 虾仁洗净；胡萝卜洗净，切片；嫩豆腐洗净，切成块。
2. 锅中放适量植物油，烧热后下姜片炆锅，放胡萝卜稍炒。
3. 锅中放适量清水，加豆腐块、虾仁一起炖煮，最后加适量盐调味即可。



鲫鱼豆腐汤

原料：鲫鱼1条，豆腐200克，姜片、葱段、植物油、料酒、盐各适量。

做法：

1. 鲫鱼处理干净；豆腐洗净，切成块。
2. 锅入植物油烧热，下葱段、姜片爆香，下鲫鱼煎至两面金黄，加适量清水、料酒，大火煮沸后改小火慢炖。
3. 放入豆腐煮熟，加少许盐调味即可。



黄花菜炖肉

原料：黄花菜300克，猪瘦肉100克，葱段、姜片、酱油、盐各适量。

做法：

1. 黄花菜洗净；猪瘦肉洗净，切薄片。
2. 锅中放入适量清水，加黄花菜、猪瘦肉、葱段、姜片、酱油一起炖煮。
3. 加盖煮约1个小时后，加适量盐调味即可。



黄豆炖排骨

原料：黄豆60克，排骨400克，大枣20克，姜片、盐各适量。

做法：

1. 黄豆洗净，放入炒锅中略炒，捞出。
2. 排骨洗净，斩成段，放入开水中氽透，捞起。
3. 砂锅内加入适量清水，放入排骨段、黄豆、大枣、姜片烧开，改中火煲至黄豆、排骨段熟烂，加盐调味即可。



花生猪蹄汤

原料：花生50克，猪蹄500克，姜片、盐适量。

做法：

1. 花生洗净，用清水浸泡2小时；猪蹄刮洗干净，剁成块。
2. 锅中加适量水，放入花生、猪蹄和姜片，大火煮沸后，改小火再煮约2小时。
3. 煮至猪蹄熟烂，加适量盐调味即可。



木瓜炖带鱼

原料：青木瓜400克，鲜带鱼350克，姜末、葱末、醋、酱油、料酒、盐各适量。

做法：

1. 带鱼去头、尾、内脏，洗净，切成段；青木瓜洗净，去皮、子，切成块。
2. 砂锅加适量水，放入带鱼段、木瓜块，加入葱末、姜末、醋、酱油、料酒、盐，用大火烧沸，转小火炖至带鱼肉熟烂，装盘即可。



改善多汗

黄芪大米豆浆

原料：黄芪25克，黄豆60克，大米20克，蜂蜜适量。

做法：

1. 黄豆用清水浸泡至软，洗净；大米淘洗干净；黄芪洗净，煎出汁。
2. 黄豆、大米一同倒入全自动豆浆机中，淋入黄芪煎汁，再加适量清水煮成豆浆。
3. 将豆浆过滤后凉至温热，加蜂蜜调匀即可。



猪肚粥

原料：猪肚100克，大米100克，葱花、姜末、盐各适量。

做法：

1. 猪肚洗净，切成薄片，入沸水中焯一下，去血水。
2. 大米淘洗干净，加适量清水浸泡30分钟。
3. 锅中加适量清水，放入猪肚、大米及泡米的水、姜末一起煮粥，粥熟后，加少许盐调味，撒上葱花即可。



百合炒芦笋

原料：百合2个，芦笋300克，红枣8枚，浮小麦30克，橄榄油、盐各适量。

做法：

1. 百合洗干净，分瓣；芦笋去老皮，洗净，切段；红枣洗净。
2. 将红枣和浮小麦用清水煮成汤汁。
3. 锅中加橄榄油烧热，放入芦笋段、百合及汤汁，大火烧开后，转小火炖煮约2分钟，加入适量盐调味即可。



黄芪鸭汤

原料：黄芪200克，鸭1只，料酒、盐各适量。

做法：

1. 黄芪洗净，放入砂锅中，倒入少量水，煎取药液。
2. 鸭子处理干净，放入沸水锅中氽水，捞出，洗净，切成大块。
3. 砂锅置火上烧热，放入鸭块，加入料酒、盐，倒入黄芪及黄芪药液，小火将鸭块煨熟，出锅即可。

**浮小麦猪心汤**

原料：猪心1个，猪瘦肉100克，浮小麦20克，红枣5克，桂圆肉6克，姜片、盐各适量。

做法：

1. 猪心、猪瘦肉分别洗净，切片；浮小麦、红枣洗净。
2. 砂锅加清水煮沸，放入瘦肉片、猪心片，氽去血渍，捞出洗净。
3. 将所有食材放入砂锅内，加适量清水，大火煮沸，改用小火煲1小时，加盐调味即可。

**木瓜泥鳅汤**

原料：木瓜1个，泥鳅6条，红枣6枚，姜片、植物油、盐各适量。

做法：

1. 木瓜去皮洗净，切成厚片；泥鳅处理干净，洗净；红枣洗净。
2. 锅内植物油烧热，放入泥鳅煎香至透，盛出沥油。
3. 锅中加适量清水，放入姜片、泥鳅、红枣，大火煮沸后改小火煲1小时。
4. 放入木瓜，再煲半个小时，加少许盐调味即可。



预防便秘

香蕉三丁羹

原料：香蕉1根，橘子、梨、苹果各50克，圣女果1个，白糖、水淀粉各适量。

做法：

1. 香蕉去皮，切小块；橘子去皮，分成瓣；梨、苹果分别洗净，去皮去核，切成丁。
2. 将处理好的水果一起倒入锅内，加适量清水和白糖，大火烧开，用水淀粉勾芡。
3. 放凉，盛入碗中，加入圣女果装饰即可。



青菜肉末粥

原料：青菜、猪肉各20克，小米50克，高汤、盐各适量。

做法：

1. 将青菜洗净，入沸水中焯一下，捞出切碎；小米淘洗干净；猪肉洗净、切薄片。
2. 锅中加适量清水，放入肉片，加少许盐，大火煮开后再煮10分钟，取出并剁成肉糜。
3. 净锅中加适量高汤和清水，倒入小米，大火煮沸，改小火熬煮成粥，加入青菜和肉糜搅拌均匀即可。



芹菜拌腐竹

原料：芹菜300克，腐竹200克，香油、酱油、醋、盐各适量。

做法：

1. 芹菜摘去叶，洗净，切段，入沸水焯一下，过凉水捞出，沥干水分，装入盘内。
2. 腐竹放入温水中泡软至没有硬芯，先切成长段，再切成丝，放在芹菜段上。
3. 将酱油、醋、盐一起调成汁，浇在腐竹段、芹菜段上拌匀，淋入香油即可。



清炒小白菜

原料：小白菜300克，葱、姜各10克，花生油、盐各适量。

做法：

1. 小白菜洗净，切成小段；葱洗净，切碎；姜洗净，切丝。
2. 锅入花生油烧热，下姜丝爆香，放入小白菜大火炒至六成熟。
3. 加适量盐调味，翻炒至熟，出锅前撒上葱花即可。



绿豆芽炒韭菜

原料：绿豆芽200克，韭菜100克，姜丝、水淀粉、植物油、料酒、盐各适量。

做法：

1. 将绿豆芽洗净；韭菜洗净，切段。
2. 锅入植物油烧热，下姜丝炆锅，放入绿豆芽，烹入料酒，用大火快速翻炒。
3. 放入韭菜段，撒入盐，翻炒均匀，用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。



红糖红薯汤

原料：红薯250克，老姜、红糖各适量。

做法：

1. 红薯洗净去皮，切成块；老姜去皮，拍碎。
2. 锅中加适量水，以大火烧开，放入红薯和老姜，用中火熬煮10分钟左右。
3. 最后转小火，加入少许红糖调味，即可食用。



促进睡眠

燕麦鸡蛋粥

原料：燕麦片100克，鸡蛋1个，牛奶100毫升，冰糖适量。

做法：

1. 砂锅内加入适量清水和燕麦片，大火煮沸。
2. 磕入鸡蛋，并将鸡蛋搅散，待鸡蛋煮熟后熄火，加入适量冰糖调味。
3. 加入牛奶，完全放凉后即可食用。



南瓜百合粥

原料：南瓜60克，百合15克，大米200克，冰糖适量。

做法：

1. 南瓜去皮、瓤，洗净，切块；百合洗净，分成瓣，入沸水中烫透，捞出；大米洗干净，浸泡30分钟。
2. 锅中加适量清水，放入大米、南瓜块，大火烧开后，转小火煮约30分钟，下入百合、冰糖，煮片刻出锅即可。



海葵鸭蛋羹

原料：海葵400克，鸭蛋2个，韭菜50克，葱姜末、米醋、植物油、料酒、盐各适量。

做法：

1. 海葵处理干净，切成丁；韭菜洗净，切成末。
2. 鸭蛋打散，海葵入开水略烫过凉。
3. 锅入油烧热，爆香葱姜末，加水烧开，加入米醋、料酒、盐调味，放入海葵、鸭蛋液，撒上韭菜末即可。



核桃仁拌芹苗

原料：小芹菜苗300克，核桃仁50克，红椒10克，香油、盐各适量。

做法：

1. 小芹菜苗洗净，切成长段，入沸水锅焯水后，捞出过凉，沥干水分；红椒洗净，切成圈。
2. 核桃仁洗净，放入热水中略泡后去外皮，再用开水浸泡5分钟，取出沥干。
3. 将核桃仁放在小芹菜苗段上，加入盐、香油调味，拌匀，撒上红椒圈，装盘即可。



菠萝莲子牛奶汤

原料：菠萝600克，莲子50克，牛奶100毫升，冰糖、荸荠粉各适量。

做法：

1. 莲子温水浸软，去掉莲心；菠萝去皮，切成大块；荸荠粉用温水调成糊，待用。
2. 锅中清水烧开，放入莲子煲半小时，加入菠萝块、冰糖煮10分钟。
3. 加入牛奶稍沸后倒入荸荠粉勾芡，出锅即可。



人参桂圆烧猪心

原料：猪心1个，人参1个，桂圆50克，姜片、鸡汤、盐各适量。

做法：

1. 猪心剖开，除去白膜及油脂，切成块，用清水冲去血污；人参洗净；桂圆剥去外皮，洗净。
2. 将猪心块、人参、桂圆肉及姜片放入炖盅内，倒入鸡汤，大火烧开，撇去表面浮沫，转小火炖煮2个小时，加入盐调味即可。



润肤养颜

红豆养颜豆浆

原料：红小豆100克，白糖适量。

做法：

1. 将红小豆拣去杂质，放入清水中浸泡至发软，捞出，洗净。
2. 将泡好的红小豆放入全自动豆浆机中，加入适量清水，搅打10 ~ 20分钟，煮成豆浆。
3. 将煮好的豆浆用过滤网过滤、去渣，加入适量白糖调味即可。



葡萄柠檬汁

原料：葡萄300克，柠檬1个，蜂蜜适量。

做法：

1. 将葡萄清洗干净，摘成粒；柠檬洗净，连皮对切为四份。
2. 将葡萄和柠檬放入榨汁机中，加适量凉开水，搅打成鲜果汁。
3. 过滤果汁，倒入杯中，加适量蜂蜜调味，即可饮用。



鲳鱼豆腐粥

原料：鲳鱼200克，豆腐50克，大米100克，香菜叶、葱花、姜丝、香油、盐各适量。

做法：

1. 大米洗净，用清水浸泡；鲳鱼处理干净后切小块，用料酒腌渍；豆腐洗净切小块。
2. 锅置火上，倒入清水，放入大米煮至五成熟。
3. 放鲳鱼肉、姜丝煮至米粒开花，加豆腐、盐、香油调匀，撒香菜叶、葱花即可。



枸杞桑葚粥

原料：桑葚45克，枸杞子45克，糯米150克，白糖适量。

做法：

1. 糯米淘洗干净，放入清水中浸泡1个小时。
2. 枸杞子、桑葚分别洗净。
3. 锅中加入适量清水，倒入洗净的糯米、桑葚和枸杞子，大火煮沸后改小火熬煮成粥，加入适量白糖调味，出锅即可。



番茄鳝鱼汤

原料：净鳝鱼350克，番茄100克，姜片、葱段、料酒、植物油、盐各适量。

做法：

1. 净鳝鱼切段；番茄洗净去蒂，在顶部改十字花刀，用开水余烫，剥去外皮，切块。
2. 锅中加入植物油烧至五成热，放入鳝鱼段略煎下，放入姜片、葱段炒香，烹入料酒、清水大火烧开后，撇去浮沫，倒入炖锅中煮1小时。
3. 待汤色奶白时加入番茄块，再炖10分钟，加入盐调味即可。



猪蹄玉米汤

原料：鲜玉米1个，猪蹄1只，葱段、姜片、盐各适量。

做法：

1. 猪蹄洗净，切成小块，在开水锅内焯一下；鲜玉米洗净，切成小段。
2. 砂锅中加适量水，放猪蹄、姜片、葱段，大火烧开后，转小火煮1小时。
3. 加入鲜玉米段，再煮1小时，加少许盐调味即可。



减肥瘦身

柚子芹菜汁

原料：柚子1/2个，芹菜50克，蜂蜜适量。

做法：

1. 芹菜择净菜叶、老根及老茎，放入清水中洗干净，切成颗粒；柚子剥去外皮切成小粒。
2. 将柚子粒、芹菜粒一起倒入全自动果汁机中，加入适量凉开水，搅打成鲜果汁。
3. 倒入杯中，加入适量蜂蜜调匀，即可饮用。



什锦鲜蔬

原料：圆生菜100克，西芹50克，番茄50克，花生碎、香油、胡椒粉、盐各适量。

做法：

1. 圆生菜洗净，切片；西芹择洗干净，切段，入沸水烫熟；番茄洗净，切片。
2. 将圆生菜、西芹、番茄装入碗中，加适量胡椒粉和盐拌匀，盛入盘中，撒上花生碎，淋上香油即可。



番茄大蒜拌黄瓜

原料：黄瓜200克，番茄120克，芝麻酱、大蒜、糖、盐各适量。

做法：

1. 黄瓜洗净，用刀拍碎；大蒜拍碎，剁成泥；番茄洗净，切块。
2. 将黄瓜、番茄放入盘内，撒上盐、糖、蒜泥拌匀。
3. 芝麻酱加适量凉开水调稀，浇在黄瓜、番茄上面，拌匀即可。



茄汁茭白

原料：新鲜茭白300克，玉米、豌豆各20克，植物油、番茄酱、盐各适量。

做法：

1. 茭白剥皮，洗净，斜切成厚片；玉米粒、豌豆洗净，烫熟。
2. 锅置火上，加植物油烧热，倒入切好的茭白片、豌豆、玉米粒，翻炒均匀。
3. 倒入番茄酱，加少许水、盐，快速翻炒至番茄汁均匀地裹在茭白上，出锅即可。



丝瓜烩草菇

原料：丝瓜200克，草菇300克，姜丝、蒜末、枸杞子、高汤、植物油各适量。

做法：

1. 丝瓜去皮，洗净，切片；草菇洗净，放入沸水中焯烫，捞出沥干；枸杞子洗净。
2. 锅中加植物油烧热，入姜丝、蒜末煸香，倒入高汤及适量清水一起煮滚，放入草菇、丝瓜再次煮滚，撒上枸杞子即可。



三色冬瓜丝

原料：冬瓜250克，胡萝卜150克，绿尖椒50克，水淀粉、植物油、盐各适量。

做法：

1. 冬瓜去皮，洗净，切成细丝。
2. 胡萝卜、绿尖椒分别洗净，切成丝，用沸水焯一下，捞出沥水。
3. 锅内放植物油烧热，下冬瓜丝、胡萝卜丝和尖椒丝翻炒，加盐调味，用水淀粉勾芡即可。





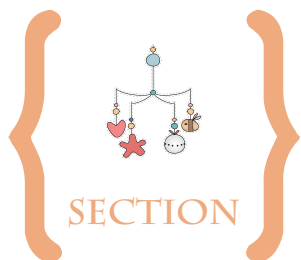
第3章

新生儿养护

——巧哺喂，长得快，身体壮

十月怀胎，宝宝呱呱坠地，带给新手爸妈无限的幸福和希望。但是，面对这个又小又软的生命，妈妈是不是有些手足无措，怎么抱宝宝、何时喂奶、是用尿布还是纸尿裤、如何给宝宝洗澡……被这些问题所困扰？

别担心，在新生儿养护上，有明星月嫂陪着你，帮你巧哺喂，使宝宝长得快，身体壮！



新生儿特有的生理现象

新生儿出生后，细心的妈妈会发现一些“异常”的生理现象，其实那多是正常的，随着宝宝的长大会自行消失。多了解新生儿特有的生理现象，可以减少不必要的紧张担心，也有助于更好地护理宝宝。

生理性体重下降

很多新生儿在出生后2 ~ 4天会出现体重下降的现象，较刚出生时体重减轻6% ~ 9%，之后体重逐渐回升，这称为生理性体重下降。这是由于出生后最初几天里新生儿睡得多、哺喂少，再加上大小便的排泄及呼吸、皮肤出汗，会丢失较多的水分，便出现了体重下降。随着妈妈乳汁分泌的增加，宝宝进食量增多，一般宝宝的体重在10天左右会恢复正常，所以妈妈不必担心。

“惊跳”反应

新生儿睡着后常出现四肢颤抖的现象，有时突然一个不大的声响，也会出现颤抖，好像吓坏了的样子。如果没有伴随其他症状，一般来说这是正常的现象。因为新生儿大脑发育不完善，大脑皮质控制能力很弱，就出现了不由自主地颤抖和摆动。此时只要妈妈用手按住宝宝身体的任何部位，都可以使宝宝安静下来。

四肢蜷曲

细心的妈妈会发现自己的宝宝出生后总是四肢蜷曲，有的妈妈害怕宝宝日后会是罗圈腿。新生儿罗圈腿很正常，以后随着运动量的增加，腿会慢慢变直。



腿，干脆将宝宝的四肢捆绑起来。其实，这种做法是不对的。正常新生儿的姿势呈英文字母“W”和“M”状，即双上肢屈曲呈“W”状，双下肢屈曲呈“M”状，这是健康新生儿肌张力正常的表现。随着月龄的增长，四肢会逐渐伸展。



罗圈腿即“O”型腿，是佝偻病所致的骨骼变形引起的，与新生儿四肢屈曲毫无关系，因此千万不要捆绑宝宝的四肢。

鼻尖小丘疹

新生儿出生后，在鼻尖及鼻翼上可以见到针尖大小、密密麻麻的黄白色小结节，略高于皮肤表面，医学上称粟粒疹。这主要是新生儿皮脂腺堵塞引起的。几乎每个新生儿都可见到，一般在出生后1周就会消退，不需任何处理。

螳螂嘴

在新生儿口腔两侧颊会长出隆起如药丸大小的东西，俗称“螳螂嘴”。其实，它是颊黏膜下的脂肪垫，是新生儿都会有的，属于正常的生理现象。它不仅不会妨碍新生儿吸奶，反而有助于新生儿吸吮。当宝宝逐渐长出乳牙时，脂肪垫就会慢慢变扁平。

有的妈妈认为这两个脂肪垫是多余的，就用针挑或用粗布擦拭，殊不知这样做是不可取的。因为新生儿口腔黏膜比较柔嫩，易受破损，加之口腔黏膜血管丰富，细菌很容易由损伤处入侵，发生感染。轻者会影响到宝宝正常吸奶，引起口腔炎，重者会造成败血症，使新生儿出现生命危险。

长出“牙齿”

在新生儿的牙龈上，有时会看到一些淡黄色的米粒大小的颗粒，乍看像是长出的牙齿，俗称“马牙”。这是正常现象，一般没有不适感，经2周左右可自行吸收或脱落。对于“马牙”，妈妈千万不要用针挑或用毛巾擦，否则很容易引起感染。

皮肤青色“胎记”

一般情况下，正常的新生儿身上会出现青灰色斑块，看起来像胎记，不少妈妈看了会揪心，担心对宝宝身体有影响。其实，这些青色斑块是皮下色素细胞沉积形成的，又叫胎斑，多见于骶尾部、臀部、手足、小腿等部位，大小不一，形状不规则，也不高出皮肤，

没有任何不适。这些胎斑不需要治疗，多于5 ~ 6岁时会自行消失。

乳房肿大

有些新生女婴出生后会发现乳房肿大，有时还可看到流出少量乳汁样的淡黄色液体，甚至有些男婴也会出现。这是暂时的生理现象，大多出生后2 ~ 3天出现，一般过1 ~ 2周逐渐消失，个别可延迟到2 ~ 3个月，不必进行任何处理。

假月经

有的妈妈可能会发现，刚出生几天的女宝宝就出现了阴道流血，很是紧张。其实，这是一种正常的现象，被称为“假月经”。这是由于胎儿在母体内受到雌激素的影响，阴道上皮增生，甚至使子宫内膜增生，而出生后宝宝雌激素水平下降，阴道及子宫内膜脱落，阴道就会流出少量血性分泌物。这种现象一般发生在宝宝出生后3 ~ 7天，两三日内即消失，妈妈不必惊慌失措，也不需做任何处理。

偶尔打喷嚏

新生儿鼻黏膜发达，毛细血管扩张且鼻道狭窄，若有外界的微小物质如棉絮、绒毛或尘埃等进入鼻腔，便会刺激鼻黏膜引起打喷嚏。有分泌物时，新生儿还会出现鼻塞。另外，突然遇到冷空气或洗澡时，宝宝也会打喷嚏。不过，需要注意的是，这是身体的自我保护，不一定是感冒。除非宝宝已经流鼻涕了，否则妈妈可以不用担心，千万不要擅自给宝宝服用感冒药。

经常打嗝

新生儿一般会有比较频繁的打嗝现象，这是由于宝宝的膈肌还未发育成熟，是一种正常的反射，妈妈不必过于焦虑、担心。此外，有时宝宝过于兴奋，或刚喂过奶，也会打嗝。当宝宝长到三四个月的时候，打嗝现象就会少很多。如果家中宝宝持续打嗝一段时间，可以喂点温开水，以止住打嗝。也可以刺激宝宝的脚



用玩具逗引宝宝，转移宝宝的注意力，也可缓解打嗝。

底，促使宝宝啼哭。这样，可使宝宝的膈肌收缩突然停止，从而止住打嗝。

呼吸时快时慢

宝宝睡着后，不均匀的呼吸常令很多妈妈不安。其实，新生儿胸腔小，气体交换量少，再加上中枢神经系统的发育还不成熟，呼吸节律会不规律，特别是在睡梦中，会出现呼吸快慢不均、屏气等现象，这些都是正常的。一般，新生儿正常的呼吸频率是每分钟40 ~ 50次，有的新生儿哭闹、活动时也可能多达80次，这都属于正常现象，妈妈不必担心。



新生儿“脱皮”

新生儿出生两周左右，大多会出现脱皮现象。这是因为宝宝出生后从浸在羊水湿中的湿润环境转变为干燥环境，其表皮成为皮屑脱落。全身各部位都可能会出现脱皮，但以四肢、耳后较为明显。这是一种正常的生理现象，只要宝宝饮食、睡眠没有问题，妈妈就不用担心。在脱皮期间，妈妈要尽量保持宝宝肌肤湿润，不要强行撕掉宝宝未脱落的皮肤，应等待它自然脱落。若脱皮部位出现红肿或水疱等症状，则需要就诊。

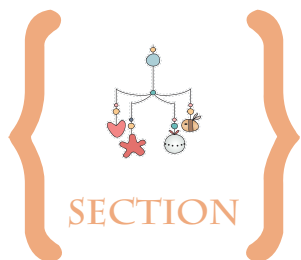
生理性黄疸

新生儿黄疸是新生儿期常见疾病之一，是由于宝宝胆红素异常代谢引起的血中胆红素水平升高，而出现皮肤、黏膜及巩膜黄染的病症。生理性黄疸在出生后2 ~ 3天出现，4 ~ 6天达到高峰，7 ~ 10天消退，早产儿持续时间较长。一般除有轻微食欲不振外，无其他临床症状。

在自然光线下，观察宝宝皮肤黄染的程度，如果仅仅是面部黄染为轻度黄疸；躯干部皮肤黄染为中度黄疸；用同样的方法观察，如果四肢和手足心也出现黄染，即为重度黄疸。重度黄疸应该及时到医院检查和治疗。

明星月嫂
温馨提示

若出生后24小时即出现黄疸，2 ~ 3周仍不退，甚至继续加深加重或消退后重复出现，或出生一周至数周内才开始出现黄疸，均为病理性黄疸，应及时就医。



新生儿养护常见错误观念

在育儿观念中，民间有很多传统的“老说法”，比如挤乳头、绑腿、剃满月头等。如果年轻爸妈严格按照老一辈的经验照顾新生儿，很可能会给宝宝带来伤害。因为育儿老经验中也有不少误区，需要科学选择。

挤乳头

老一辈观念认为，给新生女宝宝挤乳头，会避免其成人后乳头凹陷，这是非常错误的观念。挤乳头不但不能纠正乳头凹陷，还会给宝宝不应有的痛苦。另外，新生儿皮肤娇嫩，乳腺脆弱，挤乳头容易引起新生儿乳腺炎。所以，千万不能给新生儿挤乳头。实际上，新生儿乳头凹陷不需要特别处理。

绑腿

很多地方有给新生儿绑腿的习俗，即用布条将宝宝腿脚绑起来，认为这样宝宝长大后腿形好看，又直又长。其实，这是一种错误的做法。腿被绑了会限制宝宝的运动和自由，不利于宝宝骨骼的生长，而且宝宝会感觉极不舒服。另外，腿直不直与先天的遗传和后天的营养有关系，与绑不绑腿毫无关系。

睡头形

民间习俗认为让新生儿睡硬枕头，能够睡出好头形，其实这是没有科学依据的。新生儿颅骨容易变形，主要是由于骨缝尚未闭合，受到挤压时，会出现骨缝重叠或分离，使头形发生变化。

另外，新生儿大部分时间都是躺着，枕头过硬，会使新生儿头皮血管受压，导致头皮血液循环不畅。而且新生儿喜欢不断地转动头部，如果枕头过硬，就会把头发蹭掉，出现“枕秃”。其实，从宝宝出生到1岁时，都不需要枕头。



囟门不能碰

提起宝宝的囟门，老一辈人都认为是禁区，不能摸，也不能碰，否则会使宝宝变哑。其实，前囟门没有闭合前固然需要小心护理，防止硬物等东西撞击，但认为囟门不能碰是没有科学依据的。新生儿出生后，皮脂腺的分泌加上脱落的头皮屑，常在前囟门部位形成黄色的结痂，不及时清洗会使其越积越厚，影响皮肤的新陈代谢，还会引发脂溢性皮炎。因此，囟门部位的清洗还是很有必要的。对于不易清理的脏物，可用宝宝专用洗发液轻轻揉一会儿，然后用清水冲净。

捏鼻梁

民间育儿有这样的传言，给新生儿捏鼻梁能让鼻子变高挺。其实这种做法是不科学的，宝宝鼻梁的高低是由先天遗传、发育的速度等一些因素来决定的。

新生儿出生后，鼻梁基本上都是塌的。在囟门闭合之后，骨骼就会开始加速生长发育，塌鼻梁就会慢慢变得高挺起来，到青春期后才能定型。所以，妈妈一定不要给新生儿捏鼻梁，否则可能会伤害新生儿的鼻腔黏膜和血管，降低鼻腔的防御功能，容易受到细菌病毒的感染。另外，捏鼻梁时，鼻子中的分泌物很可能到耳朵里面去，从而引发中耳炎。

裹“蜡烛包”

传统育儿习惯会将新生儿像蜡烛一样包起来，认为这样才睡得安稳，并且比较保暖。其实，裹“蜡烛包”不符合宝宝生理发育要求，限制了其四肢的活动，使其肌肉、关节得不到运动锻炼，不利于神经、肌肉的发育。同时，还可能影响宝宝的呼吸和胸廓的正常发育。最简单理想的方法是给宝宝穿上合适的内衣，包好尿布或纸尿裤，在上面盖一条较为宽大的被子。其实，只要室温、被子厚度合适，姿势正确，宝宝就能睡个安稳觉。



新生儿睡觉时可以选择宽松柔软的睡袋，睡袋的下方是开放式的，便于换尿布或纸尿裤，且保暖。对于特别容易惊醒的新生儿，可以用防惊跳睡袋。

不能见光

民间有这样一种说法：月子里的宝宝不能见光。于是，老一辈人主张把婴儿房间布置得暗暗的，生怕光伤害宝宝娇嫩的眼睛，甚至白天也会把房间布置得很暗，几乎没有光线。其实，这种做法是错误的，对新生儿的视觉发育很不利。新生儿出生后的几个月是视觉发育至关重要的时期，应该让宝宝多见光，多看五颜六色的东西，使视觉受到适当光和颜色的刺激，以提高视觉的灵敏度。

也就是说，新生儿不能被强烈光线照射，但这并不等于说新生儿不能见光。白天不用给新生儿房间挂上那种质地很厚、颜色很深的窗帘。如果光线特别强烈，可挂一层浅颜色的薄窗帘。

剃满月头

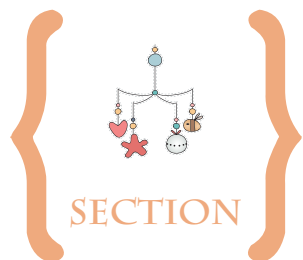
一些地方有这样的习俗，宝宝满月要剃满月头，把胎毛甚至眉毛全部剃光。认为这样做，将来宝宝头发、眉毛会长得黑而密。其实，这种做法毫无科学根据。正常的情况下，宝宝的胎发都会由日后长出的头发替换掉，不需要剃除。而且，头发长得快慢、粗细、多少与剃不剃胎毛并无关系，而是与宝宝的生长发育、营养状况及遗传等因素有关。此外，宝宝皮肤薄、嫩、抵抗力弱，剃刮容易损伤皮肤，引起皮肤感染。如果细菌侵入头发根部破坏了毛囊，不但头发长得不好，反而会弄巧成拙，导致脱发。

不剪指甲

好多老一辈人认为，未满月的宝宝不能剪指甲，否则对健康不利。这种观点是没有科学依据的。专家指出，新生儿有必要剪指甲。新生儿指甲又嫩又软，再加上手总是乱动，如果指甲长了不剪就容易撕裂，还容易抓破自己的脸。因此，妈妈应经常为新生儿修剪指甲。不过需要注意的是，最好等宝宝熟睡后再剪指甲，并且不要把指甲剪得太短，和指头平齐即可，而且要修剪得光滑、平整。



给宝宝剪指甲时，最好使用专用的婴儿指甲剪，以免伤到宝宝。



新生儿科学哺喂

新生儿出生后，对于各种营养素的需求量是很大的，因此必须保证营养物质的及时供给。不管是母乳喂养，还是人工喂养、混合喂养，妈妈应该结合宝宝自身特点，确定科学的喂养方案。

母乳是宝宝最好的食物

母乳是上天赐给宝宝的最好的食物，因为母乳含有宝宝所需的全部营养。虽然蛋白质和矿物质含量不如牛乳，却能调和成易于吸收的比例，使宝宝吸收营养的同时又不会增加消化和排泄负担。母乳中有良好的脂肪酸比例、足够的氨基酸及乳糖等物质，有利于宝宝大脑的发育。母乳中钙、磷比例适宜，易吸收，能减少低血钙症的发生。

母乳中含有特别的免疫物质，可帮助6个月前的宝宝有效预防麻疹、风疹等病毒的侵袭。与牛乳相比，母乳中不含常见的食物过敏原，还能抑制过敏原进入体内，防止宝宝出现过敏反应。此外，母乳不但经济、卫生又安全，而且妈妈可借着哺乳，增进亲子间的互动。因此，妈妈应尽早开奶，并坚持母乳喂养。





哺乳前别给宝宝喂奶粉

很多妈妈产后没有下奶或觉得母乳不足，就给新生儿喂奶粉，这种做法是不可取的。新生儿刚出生，胃还很小，妈妈的初乳是完全可以满足宝宝需要的。如果一开始就给宝宝喂奶粉，很可能造成宝宝产生“乳头错觉”，之后拒绝母乳。此外，新生儿第一次喂养就喝奶粉，不利于肠道正常菌群建立，容易引起过敏性湿疹。一般情况下，若分娩时妈妈和宝宝一切正常，0.5 ~ 2小时后就可以开奶。因此建议产后半小时就开始哺乳，坚持宝宝第一口奶喂母乳。

喂养新生儿的正确姿势

母乳喂养姿势

摇篮抱法：妈妈用手臂的肘关节内侧支撑住宝宝的头，使宝宝的腹部紧贴住妈妈的身体，用另一只手支撑着乳房。因为乳房露出的部分很少，将它托出来哺乳的效果会更好。

交叉摇篮抱法：妈妈不仅要让宝宝放在肘关节内侧，还要用手扶住宝宝的头部。这样，妈妈就可以更好地控制宝宝头部的方向。适合吸吮能力弱、含乳头有困难的宝宝。

足球抱法：妈妈将宝宝抱在身体一侧，胳膊肘弯曲，手掌伸开，托住宝宝的头，让宝宝面对乳房，宝宝的后背靠着妈妈的前臂。适合剖宫产妈妈。

人工喂养姿势

妈妈选择舒适的位置，使背部和腰部有支托，将宝宝放在腿上，使宝宝头部在妈妈的肘窝里，用妈妈的前臂支撑起宝宝的后背，斜抱宝宝呈45度。然后，妈妈手拿奶瓶，将奶嘴塞入宝宝小嘴中，并始终保持奶瓶倾斜，使奶嘴头一直充满乳汁。不要让奶瓶前端有空气，以避免宝宝吸入空气，发生溢奶。

新生儿适宜按需喂奶

新生儿的吸吮力很强，是学习和锻炼吸奶的最佳时刻，妈妈不必拘泥于书本或专家建议，如隔几小时才喂奶，每次喂多长时间等。新生儿按需喂奶比较好，就是饿了马上就喂，不饿就不喂，过一段时间后就会自然



人工喂养时，不要让宝宝平躺着吸奶，这样也容易溢奶。

而然地形成吃奶的规律。一般当宝宝饥饿性啼哭时，就可以喂奶。按需喂奶能使宝宝的需要得到及时的满足，会激发宝宝身体和心理上的快感，有利于生长发育。此外，按需喂奶可以使宝宝获得充足的乳汁，并可以有效刺激乳汁的分泌。



随着宝宝月龄的增加，可以渐渐过渡到按时喂奶，2个月后每隔3 ~ 4个小时喂一次奶，夜间可以间隔1 ~ 2次喂奶，慢慢养成按时吃奶的好习惯。

溢奶和吐奶不是一回事

溢奶

新生儿吃奶时会吸入一些空气，这些空气之后会从宝宝胃里溢出，同时带出一些奶水，形成溢奶。发生溢奶时，宝宝不会有痛苦表情，一般吐两口奶就没事了，因此可视为正常现象。

处理方法：喂完奶后将宝宝竖直抱起，帮宝宝拍几个嗝出来，将胃里的空气排出，就会减少溢奶；如果拍完嗝还是溢奶，可以让宝宝俯卧一会儿，不过妈妈一定要守在旁边。

吐奶

由于宝宝肠胃功能较弱，胃里的食物无法顺利进入肠道，转而从口里流出来，就是吐奶。吐奶多发生在喂奶后半小时，奶水多是喷射性地从嘴里、甚至鼻子里涌出，宝宝常伴有呕吐的痛苦表情。

处理方法：如果新生儿吐奶，但体重增长正常、精神好、睡眠好、大便正常，妈妈就不必担心；如果宝宝吐奶并伴有精神不好、食欲不振、腹胀腹泻、发热、咳嗽等症状，且身高、体重增长缓慢，妈妈应及时带宝宝到医院检查。

简单五招防宝宝呛奶

宝宝由于神经系统发育不完善，容易造成会厌失灵，而呛奶就是其主要表现。那么，妈妈如何防止宝宝呛奶呢？

把握时机：避免宝宝边哭泣边吃奶；不要等宝宝很饿了才喂奶，因为饿了吃得太急容易呛。

姿势正确：宝宝应斜躺在妈妈怀里，不要躺在床上，更不能平躺；奶瓶底高于奶嘴，以防吸入空气。



控制速度：乳汁量多时，应用手指轻压乳晕，减缓乳汁的流出；奶嘴孔不可太大，倒过来时奶水应成滴。

密切观察：边喂奶边观察宝宝脸色表情，若宝宝的嘴角溢出奶水或口鼻周围变色发青，应立即停止喂奶。

排出气体：喂完奶后，将宝宝直立抱在肩头，轻拍背部帮助宝宝排出胃内气体。



若发生呛奶，应迅速将宝宝的脸侧向一边，以免吐出物流入咽喉及气管，然后把手帕缠在手指上，伸入口腔中，将吐、溢出的奶水食物快速清理出来，以保持呼吸道顺畅。

不会吮吸的宝宝怎么喂

新生儿不会吮吸，可以用小勺子和小杯子喂食。小勺子质地要柔软，最好是透明塑料产品，因为孩子的口腔皮肤黏膜脆弱，较软的材质才能减少伤害。勺头小一些，其宽度以孩子口腔宽度的一半为好。

将乳汁挤在小杯子里（最好另外再备一个大杯子，装满热水，再将装乳汁的小杯子放入大杯里保温，以防喂食时间过长乳汁变凉），然后用哺乳的姿势将孩子抱在怀里，用小勺子舀着喂食即可。如果孩子不会吞咽，可以把小勺子放在嘴角，让乳汁顺着嘴角自然流入喉咙。

宝宝拒绝吃奶怎么办

在喂养过程中，宝宝会出现拒绝吃奶的情况，这让很多妈妈束手无策、紧张。其实，宝宝不爱吃奶，见了乳头或奶嘴就躲有多种原因，妈妈要根据具体情况来处理。

宝宝吃奶时吸两口就停：可能是宝宝鼻塞引起的，妈妈应该为宝宝清除鼻腔内的异物，并注意观察宝宝的情况。

宝宝吃奶时突然啼哭，害怕吮吸：可能是宝宝的口腔受到感染，喂奶时引起疼痛而拒绝喂奶，妈妈应仔细查看宝宝口腔。

宝宝精神不好，出现厌奶：可能是宝宝患了某种疾病引起的，多是消化系统疾病，妈妈应及时带宝宝到医院诊治。

喂完奶后别忘记拍嗝

喂完奶后不能直接把宝宝放在床上，宝宝的胃呈水平位，而且在吃奶时吞入空气，很

容易溢奶，因此喂完奶后要给宝宝拍嗝。

直立拍嗝：把宝宝直立抱在肩膀上，用手掌轻拍宝宝的上背，促使宝宝打嗝，排除胃内空气。注意妈妈的身体不要捂住宝宝的口和鼻。

坐着拍嗝：妈妈可以坐着，让宝宝坐在大腿上，妈妈一只手持着宝宝，另一只手轻拍宝宝的上背部。

直立拍嗝或坐着拍嗝。



怎么判断宝宝是否吃饱

育儿专家指出，宝宝是否吃饱，仅从宝宝吃奶时间的长短、耐量的多少来判断是不正确的。因为宝宝的个体差异很大，吃奶的速度和吮吸的力度也不同，有的宝宝即使吃饱了也会含着乳头或奶嘴玩。

那么，怎么来判断宝宝是不是吃饱了呢？宝宝是否吃饱可以从吃奶后的状态、排便、体重几个方面来判断。

吞咽声音：宝宝吃奶时有连续咽奶声，几分钟后吸奶的动作逐渐减慢，最后仅含着乳头或放掉乳头。如果宝宝光吸不咽或咽得少，说明吃饱了。

精神状态：宝宝吃饱后会表现出满足、快乐，能安静地入睡，并且短时间（1～2个小时以内）不会醒来哭闹。倘若没吃饱，常表现为哭闹、烦躁、吸吮手指或别的东西等。

排便：吃母乳的宝宝一般每天三到四次大便，吃奶粉的宝宝每天两次左右，并且大便呈黄色软膏状；如果宝宝的大便出现稀薄、发绿、排便次数减少，又排除了疾病因素，说明宝宝没吃饱。

体重：妈妈应经常给宝宝称体重，吃得饱的宝宝体重一天天增加。如果体重长时间增长缓慢，又没生病，则可能是因为宝宝经常吃不饱。



宝宝烦躁、哭闹，可能是没吃饱。

宝宝浴后不要马上喂奶

很多妈妈喜欢宝宝洗浴后立即喂奶，认为这样能补充热量，让宝宝安然入睡。其实，这样做是不妥的。因为洗澡时宝宝外周血管扩张，内脏血液供应相对减少，这时马上喂奶，会使血液马上向胃肠道转移，使皮肤血液减少，皮肤温度下降，宝宝会有冷感，甚至发抖。另外，洗澡后宝宝的气息产生了变化，气息未定时就吃奶会使宝宝脾胃受损，甚至有可能腹泻。因此，宝宝洗澡后不宜马上喂奶，应该让宝宝休息十几分钟再喂。

明星月嫂 温馨提示

妈妈洗热水澡后也不要立即哺乳，因为热水洗浴后，身体温度升高，乳汁的温度也会比平时高，此时哺乳，可能有损宝宝的健康。

别让宝宝吸空奶嘴

宝宝哭闹时，不要用空奶嘴来安抚宝宝。因为宝宝在吮吸空奶嘴时，口腔内同样要分泌唾液，胃里也相应地分泌出消化液来。宝宝再吃奶的时候，由于口腔和胃里分泌的消化液减少，会影响对乳汁的消化吸收，不利于宝宝的生长发育。此外，吮吸空奶嘴时容易把灰尘、细菌和冷空气吸入口腔和胃里，引起宝宝吐奶和腹痛。宝宝经常吮吸空奶嘴，还会引起口角糜烂或常流口水。因此，爸爸妈妈不宜让宝宝吸空奶嘴。

乳头、奶嘴混淆怎么办

宝宝吮吸乳头和奶嘴的方式不同，吮吸奶嘴一般比较省力，因此很多宝宝一旦接触了奶嘴，就不愿意吮吸妈妈的乳头，对奶嘴“情有独钟”。此时，很多妈妈就把母乳挤在奶瓶中喂宝宝，这虽然也可以，但却是下下策，妈妈应该努力帮助宝宝纠正乳头、奶嘴混淆的情况。



妈妈可以适当让宝宝吮吸安抚奶嘴。



纠正含乳姿势。耐心地帮助宝宝学习正确的含乳姿势。哺乳时，妈妈要温柔地看着宝宝，跟宝宝说话，以减少宝宝的不适感。

先挤出奶水。一般乳头混淆的宝宝都不愿意等待奶水泌出，妈妈可以在喂奶前先挤出些奶水并且刺激产生喷乳反射，让宝宝第一口就吸到奶水。

停止使用奶嘴。马上停止给宝宝使用奶嘴和安抚奶嘴。即使母乳不足，需要加喂配方奶粉，也要用杯子、针管或者小勺喂。

新生儿需要喝水吗

母乳喂养的新生儿一般不需要喝水，因为母乳中含有充足的水分，可以满足宝宝的需要。如果是喝配方奶的新生儿，可以在两餐之间喝点水，一般每次饮水量不应超过100毫升，炎热的季节或宝宝出汗较多的时候，可适当增加。需要注意的是，新生儿不宜喝糖水，最好给宝宝喝白开水。

要不要给宝宝吃维生素D

维生素D能有效促进钙的吸收。母乳和奶粉中维生素D的含量较少，同时新生儿太小不适合出门，无法通过阳光补充。因此，宝宝需要额外补充维生素D以促进钙的吸收。一般情况下，宝宝出生后半个月，妈妈就要为宝宝补充维生素D，每天吃400国际单位就可以了。另外，维生素D要直接滴入宝宝口腔内，不要滴在汤匙中喂宝宝，以免造成浪费。

早产儿该如何喂养

早产儿是指胎龄未满37周的新生儿，由于宝宝没有足月出生，身体各器官功能相对不完善，吸吮和吞咽能力较差，所以在喂养上要格外精心。

尽早吃到母乳

早产儿体重增长快，营养供给要及时，要尽早进行母乳喂养。这样可以使宝宝的生理性体重下降时间缩短，程度减轻，低血糖的发生率减少。如果由于特殊原因不能母乳喂养，最好购买专为早产儿配制的配方奶粉。

要储备母乳

大多数早产儿都会在医院住上几天，可能暂时不能自己哺乳。此时，妈妈要坚持挤奶，可以把挤出的奶放冰箱冷冻。

避免用奶瓶

吸吮能力较强的早产儿，可直接进行母乳喂养；如果体重较轻、吸吮力差，妈妈可将母乳挤出用勺或滴管哺喂，尽量不用奶瓶喂奶。

宜少食多餐

早产儿消化能力差，胃容量小，但每日所需要的热量又不能少，所以只能采取分次哺喂的方法。一般来说，体重不足1.5千克的早产儿，每1.5小时喂一次；体重在1.5 ~ 2千克的早产儿，每2小时喂1次；体重在2 ~ 2.5千克的早产儿，每3小时喂1次。

明星月嫂 温馨提示

吃得慢是早产儿的进食特点。可以吃1分钟后，让宝宝停下来休息一下，等10秒钟后再继续喂食，这样可减少吐奶的发生。

双胞胎宝宝的喂养

大多数双胞胎宝宝都不是足月生产的，因此各器官尤其是消化系统功能不健全，但生长速度特别快。在喂养上除了像早产儿一样尽早母乳喂养、少吃多餐外，妈妈还要注意以下几点。

喂点糖水

双胞胎体内贮糖量往往不足，所以妈妈产后应尽早开奶，并勤喂奶，以免宝宝发生低





血糖现象，影响大脑的发育。如果双胞胎出生后，妈妈不能尽早开奶，可以先喂适量糖水或者奶粉，以防宝宝饿太长时间而发生低血糖现象。

轮流哺乳

大多数妈妈都有足够的母乳喂哺双胞胎宝宝。哺乳时，一般先给一个宝宝喂奶，再给另一个宝宝喂奶；两个宝宝最好能交替轮流地吸吮两侧乳房，这样使两个乳房都得到很好的吸吮刺激，从而分泌更多的乳汁。

母乳不足的情况

如乳汁不足，应采用混合喂养。在保证两个宝宝都得到母乳的前提下，应先喂体质较弱的宝宝，再每人加喂配方奶。如果没有乳汁，只好采用人工喂养，且要按需喂哺。

唇腭裂宝宝的喂养

唇腭裂的新生儿因吸吮时口腔内负压不够，吸吮力不强，会吸不出奶，或者乳汁误入气道或鼻腔，甚至发生窒息。因此，喂养唇腭裂宝宝时，妈妈更要细心、谨慎。

喂养时，妈妈可用手挤压乳房促进喷乳反射。妈妈也可用手指压住唇裂处，增加新生儿的吸吮力。由于吸吮力的低下，宝宝每次吃的乳汁可能较少，所以每次哺乳后，妈妈可以再挤出一些乳汁，然后用小勺或滴管喂给宝宝吃。

唇腭裂比较严重的宝宝，可能无法吸吮吃奶，或进食常有呛咳症状，妈妈可以直接用小勺、滴管或奶瓶喂养。现在市场上有针对唇腭裂宝宝设计的专用奶嘴，帮助宝宝顺利地用奶瓶喝奶。

母乳喂养注意事项

不要让宝宝错过初乳

有些妈妈因为初乳颜色看上去不太干净而把初乳挤出来扔掉，这是不对的。初乳比成熟乳含有更多抗体和其他抗感染蛋白及白细胞，有助于预防新生宝宝感染和过敏，并为新生宝宝出生后的很多种疾病提供初次免疫。初乳有轻微的通便作用，帮助清理新生宝宝肠腔内的胎粪，从而排出胆红素，预防黄疸。初乳含有生长因子，有助于新生宝宝肠腔发育，并预防新生宝宝发生过敏。所以，母乳喂养新生儿时，初乳一定不要丢弃。

每天哺乳不少于8次

妈妈分泌乳汁后24小时内，应该哺乳8 ~ 12次，甚至更多次都是正常的。如果宝宝未将乳汁吸空，妈妈应该自行将乳汁挤出来或用吸奶器将乳汁吸出来，以促进更多乳汁的分泌。细心的妈妈会发现，第一个月的宝宝像在跟自己玩游戏，每隔一会儿就要吃奶，而此时的妈妈可能刚准备休息，于是就很不耐烦。其实，妈妈要理解，这是宝宝的正常生理需求。



宜两侧乳房轮流哺喂

妈妈喂奶时要注意左右乳房轮流哺喂，先让宝宝将一侧的乳汁吸尽，再换到另一边吮吸。不仅一次喂奶过程中两个乳房要交替哺喂，而且每次开始哺喂的乳房也要交替轮换，这样有利于维持乳汁的正常分泌，避免因乳汁淤积而发生乳腺炎。此外，交替哺乳可以有效防止因单侧哺乳造成的双侧乳房不对称，避免将来两侧乳房大小相差悬殊，影响美观。

母乳不足别急着喝奶粉

妈妈乳汁不足时，也要让宝宝坚持吃母乳，可在一天之内喂宝宝12次以上，最好一有时间就喂奶。这样坚持两三天，乳汁量会明显增多。如果宝宝吃完一边乳房的乳汁，还是哭闹，不要急着给宝宝喝配方奶，而是换另一边乳房继续喂。一次哺乳可以让宝宝交替吮吸左右侧乳房数次。妈妈要记住，乳汁是越吸越多的。

别让宝宝含着乳头睡觉

很多妈妈为了让宝宝能更好地睡觉，喜欢让宝宝含着乳头入睡。其实，这个做法是不妥的。首先宝宝睡觉时，肌肉的协调性不足，容易把奶水吸入气管，发生呛奶。其次，含着乳头睡觉，既会影响宝宝睡眠，也不宜养成良好的吃奶习惯。再者，夜间宝宝含着乳头睡觉，若堵着鼻子容易发生窒息。因此，妈妈最好不要让宝宝边吃奶边睡觉。

夜间哺乳当心安全

新生宝宝每隔2~3小时就要喂一次奶，因此夜间哺乳是免不了的。需要提醒的是，夜间光线暗，视物不清，不易发现宝宝皮肤颜色，也容易忽视乳房是否堵住宝宝的鼻孔、宝宝是否溢奶等。因此，妈妈夜间哺乳要注意安全。

一般夜间给新生宝宝喂2次奶就可以了。如果新生宝宝在夜间熟睡不醒，就尽量少惊动宝宝，延长喂奶的时间间隔。喂奶时，妈妈要像白天一样坐起来，并且光线不要太暗，要能够清晰地看到宝宝的皮肤颜色。喂奶后仍要竖立抱起并轻轻拍背，待打嗝后再放下，然后观察一会儿，如果宝宝安稳入睡，妈妈再关灯睡觉。



夜间喂奶别忘记包裹好宝宝，特别是秋冬季节，要用厚毯子把宝宝包好，不要让宝宝四肢过度伸出，以免着凉感冒。

服药4小时后再哺乳

妈妈服用药物后，为了减少宝宝吸收的药量，保证哺乳的安全，不要立即喂奶。最好

服药4小时后再哺乳，以便更多的药物代谢完成，使母乳中的药物浓度降到最低。另外，妈妈如果需要服用药物，最好等哺乳完，并尽可能推迟下一次哺乳的时间，以减少对宝宝的影响。

生气时不宜哺乳

哺乳的妈妈要注意保持心情平和，不要在愤怒、焦虑、紧张、疲劳时哺乳，否则容易造成肝郁气滞，甚至导致乳汁量变少甚至变色，这就是民间常说的“热奶”。喝了“热奶”后，宝宝会心跳加快，变得烦躁不安，造成睡眠不好、经常哭闹，还会出现消化功能紊乱等症状。所以，当妈妈情绪不好时，最好不要哺乳，宜等心情平静下来，挤出一部分乳汁，再进行哺乳。

这几种情况不宜母乳喂养

虽然母乳是新生儿最理想的食物，但是有以下情况的妈妈，为了宝宝的健康，不宜进行母乳喂养。

患有严重疾病：哺乳会加重妈妈的负担。如果妈妈患有严重的心脏病、肾病、白血病、恶性肿瘤等，应禁止哺乳，防止哺乳增加身体负担，导致病情恶化。

患传染性疾病：妈妈患有传染病，如肺结核等，应禁止哺乳，以免传染宝宝。

患代谢性疾病：妈妈患有甲状腺功能亢进，并在进行药物治疗，以及糖尿病病情较重需要胰岛素治疗时，都不宜给宝宝哺乳。

患精神疾病：妈妈若患有精神病、癫痫或严重抑郁症，为了宝宝安全不宜母乳喂养。

其他：服用哺乳期禁忌药物、艾滋病病毒感染、乳头糜烂脓肿、做过隆胸手术等情况，也不宜母乳喂养。



人工喂养注意事项

怎样选配方奶粉

市场上配方奶粉有很多种，妈妈很纠结，不知道应该选哪一种。其实，只要是国家正规厂家生产、销售、适合新生儿阶段的配方奶粉都可以选择。最好选择知名品牌、口碑好、销量大的奶粉。需要提醒的是，选择时要看清包装。按标准规定，在外包装上必须标明厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准、商标、净含量、配料表、营养成分表及食用方法等项目，若缺少上述任何一项最好不要购买。

另外，质量好的奶粉颗粒均匀，无结块、杂质，颜色呈均匀一致的乳黄色，并且奶粉冲调性好，冲后无结块，液体呈乳白色，品尝奶香味浓。



一旦选择某种品牌的奶粉，没有特殊情况，最好不要更换品牌。如果频繁更换，容易导致宝宝消化功能紊乱和喂哺困难，增添喂养的麻烦。

正确挑选奶瓶和奶嘴

奶瓶的选择

现在市面上奶瓶的材质大致有两种：一种是玻璃的，一种是塑料的，这两种材质的奶瓶各有利弊。玻璃的奶瓶比较沉，具有耐热性强的特点，容易清洗；塑料奶瓶比较轻，方便携带，但不容易清洗，易有污渍。新生儿更适合用玻璃奶瓶，最好选择圆形，因为新生儿喝奶、喝水主要靠妈妈拿着喂。

奶嘴的选择

奶嘴有橡胶和硅胶两种。相对来说，硅胶奶嘴没有橡胶的异味，容易被宝宝接纳，且不易老化，有抗热、抗腐蚀性。选择奶嘴的时候，还要特别注意奶嘴孔的大小。如果奶嘴孔过小，宝宝吸起来会感到费劲，而不愿意吸奶。同时，奶嘴孔如果过大，宝宝容易发生呛奶的情况。如果想要知道奶嘴的大

无论奶瓶、奶嘴，都要选择新生儿阶段专用的。



小是否适中，可以在奶瓶里加水，然后把奶瓶倒过来，观察水的流量。一般情况下，大小适中的奶孔，每秒钟约滴 2 滴左右，如果呈水流状，则表明奶孔过大。

冲调奶粉必知5步骤

清洗器具：先清洗双手，再将消过毒的奶瓶、奶嘴冲洗一下。

准备温水：将适量温开水倒入奶瓶中，如果是沸水最好冷却半小时。注意一定要先倒水，以确保比例的准确。

添加奶粉：用专用量勺按调配比例取适量奶粉，放入奶瓶中。注意不要压实奶粉，平勺即可。

充分摇晃：盖上奶瓶盖，然后轻轻摇晃奶瓶。注意不要上下摇晃，要左右匀速摇晃。

确定温度：倒转奶瓶，在手臂内侧滴一两滴，感觉温热不烫再喂宝宝。

冲奶粉水温在40 ~ 50℃

妈妈一定要记住，不要用高温开水冲奶粉。因为水温过高容易使奶粉结块，无法充分溶解，也会使奶粉中的乳清蛋白产生凝块，影响消化吸收。另外，如果水温过高，某些遇热不稳定的维生素、免疫活性物质等很容易遭到破坏，从而降低奶粉的营养价值。通常最合适的冲调奶粉水温应控制在40 ~ 50℃。

冲奶粉注意调配比例

很多妈妈认为，奶粉冲调得越浓越有营养，于是在冲奶粉时不按照说明调配，使奶汁过浓，其实这样做是错误的。新生儿虽然有一定的消化能力，但奶粉过浓会增加宝宝的消化负担。奶粉中含有较多的钠离子，如果奶粉加多了，钠离子也会相应增多，若被宝宝大量吸收，就会使血清中的钠含量升高，从而影响钙的吸收，使宝宝身体发育迟缓，个



子矮小。当然奶粉冲得太稀也不行，会导致宝宝营养不良。因此，妈妈在冲奶粉时要按照包装上标明的比例调配，不能擅自改变。

奶具要经常消毒

如果奶瓶中的奶受到污染，容易诱发腹泻、发热等问题，而新生儿的抵抗力又比较低，因此要特别注意奶具的消毒处理。尤其是夏天，奶瓶每天都要消毒几次。



一般来说，奶具常用沸水来消毒。就是将水煮沸，先把奶瓶放入其中，煮10分钟；再将奶嘴放入沸水中，煮5分钟左右，捞出晾干。之所以如此分开，是因为奶嘴是由橡胶或硅胶制成的，耐热时间很短，煮久了易软化。

也可以将清洗后的奶瓶盛上清水放入微波炉，选择高火10分钟来消毒。但要注意，千万不能将奶嘴及连接盖放入微波炉，以免变形、损坏。清洗消毒的奶瓶要烘干或擦干，并罩上干净的布，不要暴露在外，以防落入灰尘。



沸水消毒时，一定不要使用消毒液和清洁剂。

配方奶宜1小时内喝完

配方奶宜现冲现喝，最好不要提前调配，并且冲调好的配方奶应在1小时内喝完。对于喝剩下的配方奶，如果剩余量较少，最好倒掉，因为冲配好的奶容易滋生细菌；如果剩余量很多，可以盖好盖子放入冰箱里冷藏，但也不能存放过长时间。若冲好的奶超过2小时未予以冷藏，则不要再给宝宝喝。

有时候晚上为了避免宝宝醒来后不能及时喝到奶而哭闹，有的妈妈会提前调配一瓶奶粉备用。但要注意，冲调好的奶粉一定要盖好盖子放入冰箱里冷藏，并且不要超过24小时。从冰箱中取出的配方奶，要在加热后饮用。加热时，可用碗装好热水，然后把奶瓶放在热水里隔水烫热。



很多妈妈认为人工喂养的宝宝需要补钙，其实配方奶粉里已经含有足够的钙，如果每天都能喝到足够的配方奶，是不需要额外补钙的，否则会造成钙的摄入量过高。

混合喂养注意事项

混合喂养是指母乳分泌不足或其他原因不能完全哺乳，需要采用配方奶粉来代替一部分母乳的喂养方法。采用混合喂养时，妈妈要注意以下事项。



一次只喂一种奶

混合喂养宝宝，最好一次只喂一种奶，即吃母乳就吃母乳，喝配方奶就喝配方奶。尽量不要先吃母乳，母乳不够了再冲奶粉，这样不利于消化，也使宝宝对乳头发生错觉，拒吃奶瓶。如果宝宝吃母乳没吃饱，也不要马上喂配方奶，下一次喂奶时间可以提前，且直接喂配方奶，让宝宝吃饱。这样，到下次喂奶时，妈妈感觉到乳房很胀，乳汁较多，仍然喂母乳。总之，妈妈要充分利用好有限的母乳，尽量多喂宝宝母乳。

添加合适的配方奶粉量

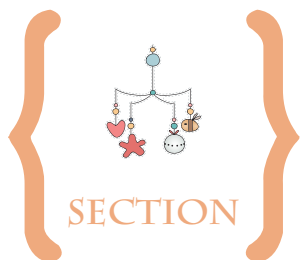
每个宝宝的需要不尽相同，添加多少配方奶粉不能一概而论，需要妈妈不断尝试和观察来了解宝宝的需要量。添加配方奶要先从少量开始，然后观察宝宝的反应。例如一次30毫升，若宝宝吃后不入睡或不到1小时就醒，张口找乳头甚至哭闹，说明宝宝没吃饱，可以适当增加量。以此类推，直到宝宝吃奶后能安静或持续睡眠1小时以上。

夜间最好母乳喂养

混合喂养的宝宝，夜间最好母乳喂养。因为夜间妈妈休息，乳汁分泌量相对稳定，宝宝的需要量又相对较少，母乳基本会满足宝宝的需要。如果母乳确实太少，宝宝吃不饱哭闹，影响了母子休息，这时就要以配方奶为主了。

不要放弃母乳喂养

混合喂养时，妈妈一定要坚持给宝宝喂母乳，千万不要因为乳汁少就放弃哺乳。要知道，母乳是越吸越多的，如果减少喂母乳的次数，就会使母乳越来越少。另外，有的妈妈乳汁下得较晚，但随着产后身体的恢复，乳量可能会不断增加。因此，一定不要放弃母乳喂养。



新生儿日常护理要点

新生儿犹如刚出土的幼苗，可爱娇嫩，抗病力弱，需要父母小心呵护、精心护理，才能健康地成长。然而，初为人父人母，面对换尿布或纸尿裤、洗澡、穿衣服等小问题，往往手忙脚乱；遇到宝宝哭闹，更是手足无措、紧张担心。其实，新手爸妈只要学会日常护理，就不用每次都紧张兮兮的。

新生儿脐带的护理

宝宝出生后，脐带被扎结、切断，一般3～7天内脐残端脱落，在半个月左右可以自行愈合。在脐带脱落愈合的过程中，妈妈一定要做好护理。

脐带未脱落前

每天要注意观察脐部有无渗血、渗液或者脓性分泌物，并保持脐带根部干燥。每日用医用棉球或棉签蘸浓度为75%的酒精擦拭一两次，对脐部进行消毒。不要用纱布或其他东西包裹覆盖住脐带，还要保证宝宝穿的衣服柔软、透气。

脐带脱落后

若脐窝处潮湿或有少许分泌物，可每天用棉签蘸75%的酒精擦拭。换尿布时，不要把尿布覆盖于脐部，以防脐部受污染。如果发现脐部有脓性分泌物，且局部发红，说明有脐炎发生，应该请医生处理。





新生儿凶门的护理

凶门是一个非常娇弱的地方，妈妈要小心护理。首先，新生儿凶门是需要定期清洗的，否则容易堆积污垢，引起脱皮感染。清洗时动作要轻，手指应平放在凶门处揉洗，不要强力按压或搔抓。另外，在照顾宝宝时，不要让硬物或尖锐的东西碰触宝宝头部。如果不慎擦破了宝宝的头皮，可以立即用棉球蘸取酒精帮宝宝消毒，以免感染。

男宝宝生殖器的护理

新手爸妈要注意男宝宝外生殖器的日常护理，因为宝宝生殖器皮肤组织薄弱，容易发生炎症。除了要给宝宝选择宽松的纸尿裤和裤子外，还要注意经常清洗宝宝生殖器。

清洗时用纱布或毛巾，轻轻擦拭大腿根部和宝宝阴茎，动作要轻柔，不要推动包皮。然后把阴囊轻轻地托起，清洁四周，这里皮肤褶皱多，容易藏匿汗污。洗完后涂上护肤品，换上干净尿布或纸尿裤。

女宝宝外阴的护理

较之于男宝宝，妈妈更要细心护理女宝宝的外阴，并把这个好习惯坚持下去。

首先，宝宝每次大小便后，最好用柔软、无屑的卫生纸巾仔细擦拭宝宝的外阴，擦拭方向由前向后；纸尿裤或尿布要经常换；擦爽身粉时不要在附近涂抹，以免粉尘从阴道口进入阴道深处。

其次，每天用温水清洗女宝宝外阴，1 ~ 2次即可。具体方法为：先用干净纱布清洁外阴，注意由里到外，由前往后擦洗，不要擦到婴儿的小阴唇里面。然后用手握住宝宝的双脚，抬起双腿，清洗屁股、肛门。洗完后在臀部涂上护肤品，更换干净尿布或纸尿裤。清洗纱布只能用一次，若要重复使用，须经过清洗煮沸消毒后才能再用。

护理好褶皱处皮肤

宝宝的皮肤娇嫩，褶皱较多，再加上活动能力较弱，褶皱处容易积汗潮湿，甚至溃烂。因此，妈妈要注重褶皱处皮肤的清洁护理。

给宝宝洗澡时，注意褶皱处的清洗，动作轻柔，不要用毛巾来回擦拭。如果不能保证每天洗澡，最好用温热的水浸湿纱布，早晚为宝宝擦洗褶皱处。褶皱处洗完后，可以擦少许婴儿专用爽身粉。注意爽身粉不宜擦得过多，否则易遇湿结块，刺激皮肤。

眼睛、鼻腔的护理

宝宝的眼睛、鼻子都很稚嫩，有了眼屎、鼻屎，妈妈一定要小心处理，以免对宝宝造

成伤害。

眼睛的护理

- ★ 室内灯光不要太强，尽量不要让光线直射宝宝，以免刺激宝宝眼睛。
- ★ 宝宝躺在床上时不要清理床铺，以免灰尘进入宝宝眼内。
- ★ 洗澡时应该注意避免浴液刺激眼睛。
- ★ 如果宝宝眼睛有眼屎，不能让宝宝自己用小手去揉搓。妈妈可以用小毛巾或棉签蘸温水，在有眼屎的地方轻敷一下，待眼屎软化后，从眼角向外轻轻擦拭，去除眼屎。

鼻腔的护理

宝宝的小鼻孔常会出现鼻屎，从而导致宝宝呼吸费力，就需要妈妈及时帮宝宝清理鼻腔。清理宝宝鼻腔分泌物时，要先软化分泌物，用棉棒蘸清水往鼻腔内各滴1~2滴，待分泌物软化后再用干棉棒将其捻出，或用软物刺激鼻黏膜引起喷嚏，鼻腔的分泌物即可随之排出，从而使小宝宝鼻腔通畅。



用小毛巾或棉签，从眼角向外轻轻擦拭。

注意保护新生儿耳朵

宝宝外耳道相对狭窄，一旦污水流入耳道深处，极易引起发炎，严重者可致外耳道疔肿。因此，无论是给宝宝洗头还是洗澡，一定要注意不能让污水流入耳道。

如果宝宝耳朵进水，应先将宝宝侧躺着放于妈妈的大腿上，使进水一侧的耳朵向下，用手掌紧压宝宝的耳根，然后快速松开，连续数次，将水“吸”出来；用手指轻轻按压宝宝的嘴唇，诱使其做张嘴动作，反复数次，以便活动颞下颌关节，促使水从外耳道流出。紧接着固定宝宝的头部，用消毒棉签伸进宝宝耳朵约1厘米旋转，将水拭干。

明星月嫂
温馨提示

如果宝宝不配合，千万不可强行掏耳，否则会有鼓膜穿孔的危险。可以等宝宝睡着，或直接带宝宝去医院请专业护士处理。

如何帮新生儿洗澡

对于健康的新生儿来说，只要条件允许，出生后的第二天起就可以每天洗一次澡。不过，对于新手爸妈来说，给新生儿宝宝洗澡可不是件容易的事，这里明星月嫂来教你如何给宝宝洗澡。

准备工作

在给宝宝洗澡之前要做一些必要的准备工作，先把需要换洗的衣服、尿布（或纸尿裤）和洗澡时要用到的浴巾、毛巾、婴儿洗发液等放在身边；选择大小适中的浴盆、清洗浴盆，然后倒洗澡水；关闭门窗，室温控制 $26 \sim 28^{\circ}\text{C}$ ；把洗澡水的温度调整到 $38 \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，然后用手背试一下水温，以不觉得烫为宜。这一切准备好后，就可以开始给宝宝洗澡了。



开始洗澡

- ★ 给宝宝脱去衣服，用浴巾把宝宝包裹起来。
- ★ 让宝宝仰卧，妈妈用右肘部托住宝宝小屁股，右手托住宝宝的头，拇指和中指分别按住宝宝的两只耳朵，以防进水。
- ★ 清洗脸部。用一条干净的小毛巾蘸水先擦洗眼睛，再擦其他部位，由脸部中央向两侧擦洗。
- ★ 清洗头部。用水将宝宝的头发弄湿，倒少量的婴儿洗发液在手心，搓出泡沫后，轻轻地在头上揉洗，然后将泡沫洗净。
- ★ 清洗上身：洗净头后，让宝宝卧在妈妈左手臂上，依次清洗宝宝的颈部、腋下、前胸、后背、双臂和双手。洗上半身时，注意不要让水弄湿脐部。
- ★ 将宝宝倒过来，头靠近妈妈左胸前，妈妈左手托住宝宝上半身，右手用浸湿的毛巾清洗会阴部、腹股沟及臀部，最后洗腿和脚。
- ★ 洗完后立即用干浴巾把宝宝身上的水分拭干，在身上涂上婴儿专用润肤液，给宝宝做抚触按摩。待宝宝身体完全干燥后，就可以穿衣服了。

注意事项

- ★ 一定事先调好水温，不要中途再加凉水或热水。
- ★ 给宝宝洗澡，用清水即可，不宜用沐浴液或香皂。
- ★ 洗澡时间应安排在喂奶后1小时，并确认宝宝暂时不会大小便。

- ★ 洗澡时间不要太长，3～5分钟为宜。
- ★ 开始给宝宝洗澡时，可能会手忙脚乱，可以家人一起给宝宝洗。
- ★ 宝宝洗完澡后，要注意保暖，可以喂点水，补充水分。

明星月嫂 温馨提示

若新生儿的脐带尚未脱落，是不能将宝宝直接浸泡在浴盆中洗澡的，一定要上下身分开洗，以免弄湿脐带，引起炎症。

抱新生儿的正确姿势

新生儿的身体柔软娇嫩，并且头部较大，而颈部力量非常小，因此妈妈在抱宝宝的时候需要格外小心，注意不要伤到宝宝。

正确姿势

手托法：用左手和上臂托住宝宝的头、颈，右手和上臂托住宝宝的小屁股和腰。这一方法多用于把宝宝从床上抱起和放下。

腕抱法：将宝宝的头放在左臂弯里，肘部护着宝宝的头，左手腕和左手护着宝宝的背和腰部，右小臂从宝宝身上伸过护着宝宝的腿部，右手托着宝宝的屁股和腰部。这一方法是比较常用的姿势。

靠肩法：将宝宝抱起时，先用右手和腕部将宝宝的头部和颈部轻托起后，再用左手和前臂托住腰、臀部和腿，把宝宝竖起来并靠肩，使宝宝头和颈部靠着大人肩膀。这一方法用于喂奶后拍嗝。

注意事项

- ★ 抱宝宝的时间不要太长，最好“经常抱，不长抱”，不要一抱就抱很久，甚至宝宝睡着了还抱在身上。
- ★ 最好平抱，不过易吐奶的宝宝也可采用角度较小的斜抱。
- ★ 不要竖直抱，因为宝宝的颈椎还不能支撑整个头部，会损害到宝宝的脊椎。





- ★放下宝宝时，先让宝宝的小屁股落在床上，让身体大部分重量落在床上，然后再慢慢放低头，抽出屁股底下的手。
- ★抱宝宝时，一定要记住用一只手托住宝宝颈部和头部，千万不要掐宝宝脖子。
- ★抱起宝宝后，可以多走动，并边走边轻轻摇晃，但千万不要摇晃得太猛、太快。
- ★新生儿身体柔软，最好用包被包裹起来再抱。
- ★抱着宝宝时，要同宝宝说话，并进行目光交流，这对宝宝身体、精神发育很有好处。
- ★宝宝没有穿衣服的时候，身上比较光滑，妈妈抱宝宝时一定要注意，防止宝宝从手中滑落。
- ★抱宝宝之前，最好不要戴首饰，如手链、手表或胸针等装饰物，避免刮伤宝宝。



有的育儿观念认为，宝宝哭闹时不要抱，以免养成老是要抱的坏习惯。其实，爸妈应该多抱抱宝宝，让宝宝感受到关爱，使宝宝有安全感。尤其在宝宝哭闹的时候，应及时抱起安抚，并寻找哭的原因。

请不要过多亲吻宝宝

面对可爱的宝宝，爸妈都忍不住想亲几口，但为了宝宝的健康，应该少亲吻宝宝。因为宝宝还处于生长发育的阶段，免疫力和抵抗力都比较低，在亲吻宝宝时，成人很可能把自己口腔里带有的细菌、病毒，尤其是经呼吸道传播的病毒、细菌传染给宝宝，使宝宝染病。因此，爸妈和家人都应该尽量避免亲吻宝宝。

如何读懂宝宝的哭声

新生宝宝不会用语言来表达自己的需求，无论是感觉饥饿、疲倦、冷热，还是有其他不舒服的感觉，都只会用哭声来表达。因此，妈妈应该学会仔细判别宝宝的哭声。

哭声富有节奏，不太响亮：往往是因为饥饿、尿布湿了等生理原因，这时只要及时满足宝宝的需求，再稍微安抚一下，宝宝就会安静下来。

哭声无节奏，哭哭停停：常常发生在喂奶后、入睡前，这是由于心理需求而哭，一般妈妈抱抱哄哄就好了。

哭声拉得很长，甚至打着小哈欠：常常是因为宝宝困了，妈妈应及时安抚，并协助宝宝入睡。

突然开始哭，哭声大而节奏快：
难以用吃奶、换尿布（或纸尿裤）等方式使其停止哭闹，这时要注意检查宝宝颈部、腋下、大腿根部等皮肤褶皱处有无擦伤，肚脐有无红肿，手脚有没有被压、缠、折等。

哭闹比较异常，哭声比平时凌厉而尖锐：很有可能由病理因素所引起，如发烧、腹胀等，尤其是难以安抚，甚至有握拳、蹬腿的动作时，就应及时寻找专业医师做详细诊断，以便尽早找出原因。



明星月嫂 温馨提示

啼哭可以促进全身活动，四肢伸屈，又能促使肺泡扩张，有利于胸腔的发育，每次哭3 ~ 5分钟属正常现象，对宝宝没有损害，因此妈妈遇到宝宝哭泣不必太紧张。

怎样为新生儿选衣服

新生儿的皮肤娇嫩，容易擦伤或过敏，因此在为宝宝挑选衣服时，妈妈应该注意柔软、舒适、方便、安全等方面。

柔软棉质

为了保护宝宝娇嫩的皮肤，最好选择柔软、纯棉质地的衣服，这样的衣服通透性和保暖性俱佳，能更好地调节体温。注意衣服的腋下和裆部是否柔软，以免对宝宝的皮肤造成摩擦刺激。

颜色素净

素净的衣服一方面避免了深色颜料染成的布对娇嫩的皮肤造成刺激，另一方面，如果宝宝的便便弄脏了衣物，妈妈也可以及时发现。

舒适方便

宝宝的衣服应宽松舒适、简单、穿脱方便。衣服的袖子、裤腿应宽大，因为新生儿四肢常呈屈曲状态，过于窄小则不容易伸入。另外，前开衫的衣服比套头的方便，松紧带的裤子比系带子方便，但注意别太紧。

注重安全

新生儿衣服应该选择正规厂家生产的婴儿服装，上面有明确的商标、合格证、产品质量等级、洗涤方法等标志。不要选择有金属、纽扣或小装饰挂件的衣服，尽量选择不含荧光剂成分的衣服。

注意检查宝宝衣物上的拉链、接缝等是否平整，以免磨伤宝宝。



新生儿穿多少衣服合适

新生儿大多数时间是在室内的，而且小宝宝的新陈代谢比较旺盛，因此不需要穿太多衣服，一般宝宝比大人多穿一件衣服就可以了。此外，看宝宝衣服穿多了还是少了，可以留心以下小细节。

看面颊：宝宝面色红润，表示衣服刚好；脸色发青或变白，说明衣服穿少了。

摸鼻子：宝宝的小鼻子是温暖的，说明宝宝不冷；如果小鼻子冰凉，则说明衣服穿少了。

摸后脖：如宝宝后脖子的温度与妈妈手的温度相近，说明衣着合适；如果温度相对较低，则说明衣服穿少了。

宝宝衣服清洗注意事项

婴儿专用品

如果使用清洁用品，要选专用的婴儿洗衣液，且尽量选择无味的，以免由于芳香剂过多，对宝宝皮肤造成损害。千万不要用消毒液、漂白剂等产品，因为它们有很强的刺激性，很难彻底漂洗干净。

分开清洗

在洗涤的时候，宝宝衣物要和大人的分开，最好不要使用家里的洗衣机，要用专用的盆手洗。在清洗时，用热水比较好，温度以50 ~ 60℃为宜。

彻底漂洗

清洗宝宝衣服时，一定要漂洗干净，至少用清水反复洗三遍，直到水清为止。否则，残留在衣物上的洗涤剂或肥皂对宝宝的危害，绝不亚于衣物上的污垢。

阳光除菌消毒

宝宝衣物漂洗干净后，最好放在太阳下晒晒，以除菌消毒。如果遇到阴天，可以在室内晾到半干时，用电熨斗熨一下，熨斗的高温同样也能起到除菌和消毒的作用。



不要给宝宝戴小手套

有的妈妈为了防止宝宝抓破自己的小脸蛋，喜欢给宝宝带上小手套，其实这种做法是比较危险的。因为手套毛边的棉线，很容易绕在宝宝嫩小的手指上，手指越动，线勒得越紧，很快婴儿的手指会因为血液循环受阻，导致缺血而坏死。轻者可引起指端脱落致残，重者可导致骨髓炎、败血症等。

选袜子要看里面有无线头

新生宝宝一般不需要穿鞋子，天凉的时候穿一双小袜子就可以了。需要注意的是，小袜子的袜口不要过紧，以免影响宝宝脚部的血液循环。另外，在穿袜子前，还要翻过来仔细检查一下，看袜子里有没有线头。如果有的话应将线头剪掉，以免长时间缠在宝宝的脚趾上，影响血液循环甚而引起脚趾坏死。

怎样给宝宝穿脱衣服

新生儿全身软软的，而且四肢总是蜷曲着，再加上他们不会配合，因此穿脱衣服成了一大难题。其实，给新生宝宝穿脱衣服是讲究技巧的，接下来明星月嫂就来教你如何轻松给宝宝穿脱衣服。

穿衣服

穿开衫上衣：将衣服打开，平放在床上，让宝宝平躺在衣服上；妈妈的一只手将宝宝的手送入衣袖，另一只手从袖口伸进衣袖，慢慢将宝宝的手拉出。之后，用同样的方法穿对侧衣袖。把穿上的衣服拉平，系上系带或扣上纽扣。

穿套头衫：先把套衫收拢成一个圈，并用两拇指在衣服的领圈处撑开，再套过宝宝的头，然后把袖口撑开，轻轻地把宝宝的手臂牵引出来，最后把套衫往下拉平。

穿裤子：相对于穿上衣来说，穿裤子比较容易。只要将宝宝的双脚分别放在裤腿中，妈妈的手从裤管中伸入，拉住宝宝的小脚，将裤子向上提即可。

穿连体衣：将连体衣解开，平放在床上，让宝宝躺上面，按照穿上衣的方法穿上连体衣，然后整理好衣服，系上带子或扣子就可以了。

脱衣服

让宝宝平躺在床上，先脱下裤子，再脱上身的外衣、内衣等。如果是套头的衣服，要先脱下袖子，然后将衣服卷成一个圈，撑着领口从前面穿过婴儿的前额和鼻子，再穿过头的后部脱下。在脱衣服的时候，应该尽量减少脱衣给宝宝带来的不适感，而且脱衣服的动作要轻柔、迅速。



给新生儿穿脱衣服时，动作要轻柔、快速。



穿开衫衣时，也可以将宝宝一只胳膊轻抬，先向上再向外侧伸入袖子中，然后把身下衣服拉平，抬起宝宝另一只胳膊，使肘关节稍稍弯曲，将小手伸向袖子中，并将小手拉出来，最后将衣服系好就行了。

传统尿布PK纸尿裤

家里老人喜欢给宝宝用传统尿布，认为舒服还省钱，而年轻妈妈则觉得用纸尿裤方便又省心。那么，究竟是用尿布好，还是用纸尿裤好呢？

纸尿裤PK尿布

	优 点	缺 点
传统尿布	<ul style="list-style-type: none">• 质地柔软，不会因摩擦而伤害宝宝娇嫩的皮肤• 传统尿布都是用棉布做的，对宝宝来说安全无刺激• 尿布可重复使用，环保又省钱	<ul style="list-style-type: none">• 宝宝尿尿后无法保持表面干爽，必须立即更换• 一天可尿20次以上，所以需要勤换勤洗，妈妈及家人会很辛苦• 尿布湿了要立即换，对宝宝的睡眠有一定的影响
纸尿裤	<ul style="list-style-type: none">• 能迅速地处理好宝宝大小便问题• 能使宝宝的小屁屁一直保持干爽• 整洁舒适，方便省事，减少了换洗劳动• 晚上不用经常换，有利于妈妈和宝宝充分休息	<ul style="list-style-type: none">• 长时间不换容易刺激宝宝的皮肤• 一次性消耗，花费高

对比尿布和纸尿裤的优缺点，妈妈可以把尿布和纸尿裤结合起来用，白天在家使用尿布，外出和夜间使用纸尿裤，这样既能预防宝宝发生尿布疹，又能节省费用。

宜选用纯棉、浅色尿布

新生宝宝尿布的选择以纯棉质地、颜色素净为宜。旧棉布、床单、衣服都是很好的备选材料。也可用新棉布制作，但要充分揉搓后再用。尿布的颜色以白、浅黄、浅粉为宜，便于看清宝宝大小便时的颜色和性状，忌用深色，尤其是蓝、青、紫色的，以防染料引起过敏，刺激宝宝皮肤。



尿布在宝宝出生前就要准备好，使用前要清洗消毒，在阳光下晒干，并且要多准备一些，以备洗涤、更换。

怎么给宝宝换尿布

为了避免宝宝长尿布疹，尿布湿了及时换是十分重要的。那么如何轻松地帮宝宝换尿布呢？

取出湿尿布：先解开弄脏的尿布，用左手轻轻提起宝宝的腿，使臀部稍稍抬高，然后取出湿尿布，并用湿巾将宝宝臀部擦拭干净。

换尿布：一只手伸入宝宝小屁股的下方，托住宝宝的臀部和腰部抬起宝宝，在臀部下方铺平尿布。把宝宝的屁股放在尿布中间，然后从两腿间折回尿布，注意不要盖住肚脐。

检查尿布：更换好尿布后，要检查调整是否合身，松紧以两个手指能放进去为宜。要尽可能垫松一些。

如何给新生儿换纸尿裤

纸尿裤舒适方便，更换快捷，不需要反复清洗，因此越来越受妈妈的欢迎。那么，你知道如何正确更换纸尿裤吗？

准备：妈妈洗净双手，打开新的纸尿裤，然后将宝宝小屁股擦拭干净。

更换：提起宝宝双脚，抬高

换纸尿裤时，别把宝宝的脚提太高，以免损伤宝宝脊椎。



臀部，将纸尿裤放到宝宝屁股底下，有胶带部分朝向腰部方向，然后将纸尿裤提到两腿间撑平。

粘好：撕开两侧胶带，粘于尿裤不光滑面。注意不要粘得太紧，最好保持能留2根手指的空间。如果太松，解开胶粘，重新定位粘好。

纸尿裤使用注意事项

- ★ 被粪便污染的纸尿裤要及时更换，以免宝宝患上尿布疹。
- ★ 选用纸尿裤时要检查其两侧的松紧度，避免太紧伤害到宝宝的腿部皮肤。
- ★ 如果隔天晚上的纸尿裤是干净的，第二天也要给宝宝换纸尿裤，以防细菌感染。
- ★ 根据季节的不同，选用厚薄不一的纸尿裤。
- ★ 纸尿裤要选择正规厂家、符合国家质量标准的合格产品。

新生儿每天睡18 ~ 20小时

充足的睡眠可以促进宝宝的生长发育。一般来说，新生儿每天可以睡18 ~ 20个小时。当然他们通常是会断断续续地醒来，然后又重新入睡。到两三个月时会缩短到16 ~ 18小时，4 ~ 9个月时缩短到15 ~ 16小时。总之，随着年龄的增长和身体的发育，宝宝玩耍的时间会慢慢加长，睡觉时间也开始慢慢缩短。



每天拥有充足睡眠，身体会长得很快。

跟妈妈睡还是单独睡

有些妈妈为了方便在夜里照顾宝宝，就把宝宝放在自己的床上一起入睡。这种做法不可取。因为妈妈如果面对着宝宝睡觉，使得宝宝没办法呼吸到新鲜空气，让宝宝睡得不舒服，也对宝宝的呼吸系统发育不利。此外，妈妈哺乳期相当疲劳，容易出现翻身时把宝宝压在身体下面，造成宝宝发生意外窒息的情况。

因此，妈妈最好在卧室中为宝宝准备一张大小适宜的婴儿床，让宝宝单独睡。这样不仅可以让宝宝拥有良好睡眠，还有助于增强宝宝成长的独立性。

别让宝宝睡太软的床

宝宝出生后，全身各个器官都在生长发育，尤其是骨骼生长得更快，特别是脊柱正在逐渐形成。但这个时期的宝宝，由于骨骼中的有机质含量多，无机质含量相对较少，因此非常有弹性，也很柔软。如果经常让宝宝睡在比较软的床上，就会影响正常生理弯曲的形成，导致驼背或漏斗胸，甚至还会影响腹腔里脏器的发育。所以，平时宜让宝宝睡铺有床垫的硬板床，不要睡过于柔软或垫有海绵垫的床。



宝宝睡觉时偶尔打鼾可能是由感冒引起的，感冒痊愈后，打鼾症状就会消失。如果宝宝经常打鼾，可能是腺样体肥大、扁桃体肥大或其他原因引起的，最好带宝宝到医院检查一下。

最适合宝宝的睡姿

新生儿还不能自己控制和调整睡姿，为了让宝宝拥有一个好的睡眠，妈妈要帮宝宝选择一个合适的睡姿。一般来讲，宝宝的睡眠姿势分为仰卧、侧卧和俯卧3种。

三种睡姿大比拼

	优 点	缺 点
仰卧	宝宝四肢活动灵活，呼吸畅通； 可直接观察到宝宝面部变化	头容易被睡得扁扁的； 如果发生呕吐，容易发生吸呛，引发危险
侧卧	让宝宝肌肉放松，睡得安稳； 避免心脏受压迫，保持呼吸顺畅； 可以减少呕吐和呕吐时的吸呛	新生儿宝宝很难自己维持； 时间久了容易睡偏头形，影响美观
俯卧	俯卧睡比较有安全感； 宝宝吐奶不会呛到气管内； 头形不会睡得扁平	万一毛巾、枕头阻挡口鼻呼吸，就会造成呼吸障碍，严重的还会导致窒息

每种睡姿各有利弊，正确的做法是侧卧和仰卧相结合，也可以短时间让宝宝俯卧睡一会儿。爸妈要经常帮助宝宝变换睡姿，这样既可避免头形睡偏，又能提高宝宝颈部力量等。

新生儿日夜颠倒怎么办

有些新生宝宝夜间哭闹不睡，白天反而熟睡不醒。这是因为在母体内，胎儿是不分昼夜的，出生后尚未适应外界环境，不会分辨白天、黑夜。妈妈要及时纠正宝宝这种日夜颠倒的睡眠方式，因为新生儿体内有一种生长激素，它的分泌呈昼夜规律，且夜间分泌的比白天多，如果宝宝夜间不睡觉，时间长了会影响生长发育。

对于日夜颠倒的宝宝，白天可以有意识地让宝宝少睡觉，比如按时叫醒宝宝，多和宝宝面对面交流说话，多逗逗宝宝，或给予捏耳垂、弹足底等刺激，这样宝宝白天疲倦了，晚上自然就睡觉了。

宝宝睡眠常见的5个误区

抱着睡

抱着宝宝睡觉可以让宝宝获得安全感，但会影响宝宝的睡眠质量，也会影响宝宝的新陈代谢。另外，容易让宝宝产生依赖性，一放到床上睡就哭闹。所以，要让宝宝学会独立舒适地自然入睡，喂奶时发现宝宝有睡意或已经睡觉，要把宝宝放到床上，不要抱着睡。

摇晃哄睡

为了让宝宝尽快入睡，很多妈妈喜欢抱着或放在摇篮里摇晃宝宝，哭得越凶，摇得越起劲。殊不知，猛烈摇晃会使宝宝大脑在颅骨腔内不断受到震动，轻则影响脑部的发育，重则使得尚未发育成熟的大脑与较硬的颅骨相撞，造成颅内出血。

固定睡姿

有的妈妈在宝宝睡着之后，总会摆正宝宝的头，并在头两边用小枕头抵着，认为这样就不会造成宝宝偏头。其实，新生儿的头颅骨缝还未完全闭合，如果经常朝一个方向睡，可能会引起头颅变形。例如，长期仰卧头型会扁平，长期侧卧头型会歪，所以不能固定宝宝睡姿。

捂太厚睡

宝宝穿太厚的衣服睡觉，会使肌肉不能完全松弛，不能进入熟睡状态，妨碍生长激素的分泌。另外，穿太厚、盖太厚，也会使宝宝呼吸及血液循环不畅通，导致夜惊等现象。并且温度较高，还会使宝宝烦躁不安，从而扰乱了正常睡眠。

宝宝睡着后，最好尽快放到床上，不要一直抱着。





绝对安静

宝宝在睡觉时，是应该创造一个安静的环境，但不应该要求绝对安静，比如全家人不能发出任何声音，走路都要蹑手蹑脚。正确的做法是，保持正常的生活声音，只要适当放低音量就可以了。如果养成了必须非常静的睡觉习惯，反而会让宝宝睡不踏实，一有响动就会惊醒、哭闹。

留意宝宝便便中的健康信号

新生儿第一次排便是在排胎便。正常新生儿宝宝出生后10 ~ 12小时内开始排胎便，胎便颜色暗绿，质黏稠，2 ~ 3次排完。新手爸妈要注意，如果宝宝出生后超过24小时胎便仍没有排出，需要及时通知医生。新生儿宝宝吃奶后，大便开始变色。

吃母乳的宝宝：大便呈金黄色，偶尔会微带绿色且比较稀；或呈软膏样，均匀一致，带有酸味且没有泡沫。通常一天排便2 ~ 5次，但有的宝宝会一天排便7 ~ 8次。随着孩子月龄的增长，大便次数会逐渐减少。

吃配方奶的宝宝：大便通常呈淡黄色或土黄色，比较干燥、粗糙，如硬膏样。有时大便里还混有灰白色的“奶瓣”。如果奶粉中糖含量较多，大便可能变软，并略带腐败样臭味。一般每日1 ~ 2次。



如果出现大便较稀、次数较多等情况，只要宝宝精神饱满，吃奶情况良好，身高、体重增长正常，爸爸妈妈就没有必要担忧。

巨大儿护理注意事项

胎儿体重超过或等于4000克，我国临床称为巨大儿。巨大儿除了给妈妈分娩带来麻烦外，有的体质可能会较差，抗病能力弱。不过，妈妈不要太过担心，只要做好护理工作就可以使宝宝健康成长。

巨大儿容易发生低血糖，要及早喂养，出生后即可喂奶或糖水。刚出生的巨大儿发育不一定成熟，如果妈妈提示患有糖尿病，那么宝宝需加强护理，注意并发症的发生。

对于巨大儿的照顾要比普通婴儿更仔细。巨大儿一般皮下脂肪较多，皮肤皱褶多而深，容易堆积细菌而导致感染。因此，应做好皮肤清洁，观察脐部反应、分泌物的量及脐带脱落时间，预防皮肤感染。另外，要保持室内空气新鲜，防止呼吸道感染。



此外，巨大儿的新生儿黄疸往往较为严重，应密切观察其黄疸的出现和消退情况，一旦出现异常，应立即就诊。

早产儿护理注意事项

与足月儿相比，早产儿发育尚未成熟，体重多在2500克以下，即使体重超过2500克，器官、组织的发育也相对不成熟。因此，要照顾好早产儿，妈妈要付出更多的精力和耐心。

母乳喂养

早产儿最好采取母乳喂养，初乳中各种人体必需的元素，如蛋白质、脂肪酸、抗体的含量都高，正好适合快速生长的早产儿。如果母乳不足，可以采用早产儿配方奶粉。

注意保暖

早产儿体内调节温度的机制尚未完善，皮下脂肪层薄，容易散失热量，因此要注意保暖。另外，早产儿汗腺发育不全，散热功能也差，在高温环境中体温会随之升高，发生高热。所以新生儿的房间温度要控制在25 ~ 27℃，并每4小时测一次体温，观察体温变化。

谨防感染

平日除了专门照料宝宝的人以外，其他人员不要接近宝宝，同时，也不要在家喂养小猫小狗，因为猫狗身上往往带有病菌。另外，护理新生儿应耐心、细致，动作轻柔、敏捷，大人的衣着要干净，护理前先洗手，以防止新生儿感染。

细致耐心

妈妈在为宝宝哺乳、擦身体和换尿布（或纸尿裤）时，动作要尽可能地轻柔。例如，换尿布（或纸尿裤）时，不能像对待健康儿那样握住两脚向上提，而要轻轻地使早产儿的臀部和整个后背向上抬起来；衣被要软、暖、轻才好。

疾病预防

早产儿由于出生得太早，身体器官还未发育成熟，抵抗力较弱，因而易引发如呼吸窘迫症、呼吸暂停、早产宝宝视网膜病变等。爸爸妈妈要了解有关早产宝宝易患疾病的知识，密切关注早产宝宝的状况，做到未病预防，生病早知道、早治疗。

定期体检

早产儿需要定期回医院追踪检查及治疗，如视力、听力、黄疸、心肺、胃肠消化及接受预防注射等。

双或多胞胎护理注意事项

怀孕期间，准妈妈的体内营养要同时供应两个胎宝宝生长，因此相对于单胎宝宝，大

多数双胞胎宝宝体质较弱，对环境的适应能力和抗病能力较差。因此，家有双胞胎宝宝，妈妈在享受“一举多得”的幸福同时，需要付出更多、更细心的照顾。

补充营养

双胞胎宝宝需要及早补充各种营养素。一般，从出生的第2周起，应为双胞胎宝宝补充维生素D，每天一次。另外每天可让双胞胎宝宝晒太阳，十几分钟不等，以增加其自身维生素D的合成。

防止感染

为了防止感染，不要让太多人进出双胞胎宝宝的房间，并注意经常开窗透气；经常给宝宝洗手、洗澡；及时清洗宝宝私密处和臀部；经常给宝宝用的奶具消毒。

隔离看护

如果双胞胎中的一个宝宝身体不舒服或生病了，为了避免另一个宝宝被传染，最好立即将他们隔离开来看护，并注意不要将宝宝用品混合用。

不存偏倚

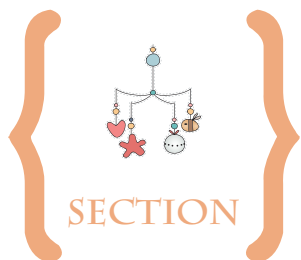
爸爸妈妈应精心呵护每个宝宝，不要存在任何偏倚现象。同时，妈妈还应经常让双胞胎互相玩耍、交流，以增进双胞胎之间的默契和感情。

除此之外，婴儿用品店里有许多供双胞胎、多胞胎使用的婴儿车、婴儿床、摇篮等。一是方便，二是可以让双胞胎和多胞胎宝宝从小培养起亲密无间的亲情，妈妈不妨给宝宝准备一下。



明星月嫂 温馨提示

照顾双胞胎很辛苦，妈妈应该积极让爸爸或其他家人帮忙，比如帮忙更换尿片、料理家务等。为了节省时间和精力，平时最好分工合作，例如：当妈妈在哺乳其中一个宝宝时，爸爸可以哄另外一个宝宝入睡，或是帮宝宝洗澡等。



新生儿常见病防治

新生儿一般不易患病，因为妈妈的乳汁中含有天然的免疫因子。不过，新生儿抵抗力较差，如果日常护理不当，就容易患病，因此妈妈要注意预防。一旦宝宝出现了不适症状，妈妈也不要担惊受怕，做好护理是关键。

新生儿湿疹怎么办

新生儿湿疹又叫奶癣，是一种常见的新生儿和婴儿过敏性皮肤病。有些妈妈发现宝宝的脸颊、眉毛间、耳后与颈下对称地分布着许多小斑点红疹，有的还渗着黄水，干燥时则结成黄色痂。这就是新生儿湿疹，常伴有剧烈瘙痒，使宝宝哭闹不安，爸妈也着急。

新生儿患湿疹后，应保持皮肤的湿润，涂抹乳液，不能用碱性强的肥皂、热水洗患处。保持宝宝双手的清洁，经常帮宝宝剪指甲，避免搔抓，以免感染。不要擅自给宝宝涂抹药膏，必要时可在医生指导下适当使用药物。

新生儿湿疹预防：如果宝宝对婴儿配方奶粉过敏，可改用专用乳品。避免过量喂食，防止消化不良。哺乳妈妈要少吃或暂时不吃易引起过敏的鱼、虾、螃蟹等食物，也不要吃辣椒、葱、蒜等刺激性食物。

不要忽视病理性黄疸

新生儿黄疸虽然大部分属生理性的，但也有部分是病理性的。病理性黄疸如不及时治

为了预防湿疹反复发作，要对宝宝加强皮肤的护理。





疗，会造成婴儿智力障碍、脑瘫甚至死亡。如果出现以下几种情况之一，就应考虑为病理性黄疸的可能性，及时带宝宝到医院进行检查治疗。

新生儿出生后24小时内黄疸就非常明显；黄疸遍及全身，且在短时间内明显加深；黄疸持久不退，或消退后又出现黄疸；黄疸出现后2~3周仍不减轻甚至更明显；大便颜色淡或呈白色，尿呈深黄色；出现发烧、拒奶、精神不好、嗜睡、两眼呆滞等症状。

新生儿“红屁股”怎么办

新生儿皮肤娇嫩，若不及时更换潮湿的尿布或纸尿裤，长期刺激肌肤，就容易出现“红皮肤”，医学上称为尿布疹。主要表现为小屁股皮肤发红，或出现小丘疹，表面光滑、发亮，严重的还会发生脓肿、溃烂流水。预防措施如下。

勤换尿布或纸尿裤：要选择柔软、吸水力强的尿布或纸尿裤，并且勤换，不要让宝宝小屁股经常处于潮湿的状态。

清洁皮肤：每次大小便后及时清洁皮肤，再用软布轻轻擦干。

保持透气：千万不要在宝宝尿布下垫放塑料布，以免湿热不易散发。

一旦出现“红屁股”，除了注意以上几方面外，还应该保持新生儿臀部的干燥，可在局部涂护臀膏，如5%鞣酸软膏。另外，不要用肥皂清洗，以免造成刺激。

如何防治新生儿鹅口疮

鹅口疮是一种新生儿时期常见的口腔疾病。如果妈妈发现宝宝口腔黏膜及舌头表面附着白色或乳黄色像豆腐渣一样的斑块，用棉签擦拭斑块不易擦掉。无疑，这就是鹅口疮了。为了预防鹅口疮，日常护理要注意以下几点。

1. 每次喂奶前，妈妈都要将手洗干净。
2. 母乳喂养时，应保持乳房及乳头的清洁；人工喂养时，每次喂奶后，都要把奶具清洗消毒。
3. 每次喂奶后，再给宝宝喂几口温开水，以清洁口腔。

如果宝宝已经患有鹅口疮，应尽快带宝宝去医院就诊，并遵医嘱给宝宝用药。家庭护理时，可以用淡盐水为宝宝局部清洗，一天3~4次；也可以使用制霉菌素药片，每片用10毫升温水化开，在宝宝吃奶后涂抹口腔，每日3~4次。



鹅口疮与宝宝吃奶留下的奶斑很像，怎么区分呢？如果用棉签擦拭白斑，能擦掉的为奶斑，擦不掉则为鹅口疮。

宝宝感冒了能吃药吗

新生儿一旦出现感冒症状，爸爸妈妈一定不要自行给宝宝喂药，应该立即带宝宝到专业儿童医院进行一些检查，了解感冒原因。

如果是合并细菌感冒，医院一般会给宝宝开一些抗生素，遵医嘱按时服药即可；如果是病毒性感冒，并没有特效药，主要是照顾好宝宝，减轻症状，一般一周左右就好了。

如果感冒引起鼻塞，可以在宝宝头下垫上一两个毛巾，头部稍稍抬高能缓解鼻塞。若鼻塞严重，影响了宝宝吃奶和睡觉，就需要请医生开一点盐水滴鼻液。把宝宝的头向后仰，往鼻孔里滴几滴盐水，几分钟后，用一个吸鼻器把水和鼻屎吸出来即可。

如果妈妈感冒了，要少接触宝宝，接近宝宝最好戴上口罩。



发生肠绞痛怎么办

肠绞痛好发于3个月以内的宝宝，主要表现为宝宝突然大声哭叫，可持续几小时，也可阵发性发作。哭时，宝宝面部渐红，口周苍白，腹部胀而紧张，双腿向上蜷起，双足发凉，双手紧握。有些宝宝还会有头部摇晃、全身挺直、呼吸略显急促的现象。期间，无论如何抱、哄、喂奶都不能改善，直到宝宝哭得力竭才罢休，有时排气或排便后稍有改善。

当宝宝出现肠绞痛时，妈妈不必太紧张，可以通过以下方法来帮宝宝缓解不适。

1. 将宝宝竖着抱起来，让宝宝的头伏于妈妈肩上，轻拍背部，排出胃内过多的空气。
2. 可以让宝宝仰卧，妈妈用手掌顺时针轻揉宝宝腹部，以消除痉挛，帮助排气。
3. 可用布包着热水袋放置于宝宝腹部，但要注意热水袋温度不宜过高，以免烫伤宝宝。

如果经上述处理，宝宝哭闹不见好转，或者出现神萎、面色苍白、吃奶次数减少、腹胀加剧、大便性状改变等，应去医院诊治。

新生儿发烧怎么处理

新生儿发烧的原因有很多，除感染因素外，环境过热、脱水均可引起发烧。宝宝一旦发烧，爸爸妈妈不要慌张，也不要急着喂退烧药。因为新生儿在服用退烧药后，常可使体温突然下降，出现皮肤青紫，严重者还可出现便血、吐血、脐部出血、颅内出血等，所以父母一定要慎重。

一般当宝宝体温在 38.5°C 以下时，建议采取物理降温，可将宝宝的包裹或衣物松开，通过皮肤散温，并在额头贴上退热贴，或用温水擦拭宝宝的头颈、四肢、腹股沟和腋窝等处。当宝宝的体温达 38.5°C 以上，建议在医生指导下给宝宝服用一些退烧药物。



宝宝发烧与否，烧到什么程度，爸爸妈妈千万不能以手或自己的额头去“感觉”，必须通过测量体温的工具去实际测量。

如何预防新生儿脱水热

如果宝宝出生后2~4天出现发热，体温达 $38\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，并伴有无原因烦躁、啼哭不已、体重减轻、尿量减少的情况，但其他情况良好，就要警惕新生儿脱水热了。新生儿脱水热主要是由于新生儿体内水分不足而引起的发热，多在炎热季节或天气干燥时发病。

为了预防新生儿脱水热，在宝宝出生后的前几天内，如果母乳尚不充足，可在喂奶之前加喂20~30毫升温水。室温不要太高，夏季不要紧闭门窗，也不要给宝宝穿得太多或包得太严。

治疗新生儿脱水热，主要是迅速补充水分，轻者喂温白开水或5%葡萄糖水，每2小时1次，每次10~30毫升，一般宝宝热度会自然下降。如热度不退或者出现其他病状，应立即送医院静脉输液。静脉补液后，体温通常能迅速恢复到正常。

新生儿咳嗽怎么办

很多妈妈一发现宝宝咳嗽，就急于给宝宝喂各种止咳药、止咳糖浆等。宝宝咳嗽的原因有很多，如冷空气刺激、呼吸道感染和过敏等。因此，最好针对咳嗽的原因来护理，必要时带宝宝去医院就诊。需要注意的是，在给宝宝使用止咳药之前，必须咨询医生，并严格按照医生建议的方法和剂量来给宝宝服用。

新生儿腹泻怎么办

新生儿腹泻分为生理性腹泻和病理性腹泻。如果宝宝出生没几天就开始腹泻，每天大便都稀稀的，呈黄色或黄绿色，少则2~3次，多则4~5次，但宝宝精神状态良好，吃喝正常，没有消瘦，这多是生理性腹泻，可不必治疗，会随年龄的增长逐渐好转。

如何判断病理性腹泻

宝宝腹泻次数较多，每天大便4~6次，甚至10次以上，并且大便性状改变，多为稀水便、蛋花汤样便，可带有少量黏液，有酸臭味，同时宝宝伴有吐奶、腹胀、烦躁不安、精神不佳等表现。这无疑就是病理性腹泻了。

病理性腹泻严重者会出现明显脱水、哭声低微、体重锐减、尿少等，如不及时治疗还会出现水与电解质紊乱和酸中毒等严重症状。

宝宝腹泻护理方法

腹泻的宝宝如果得到正确、细心的护理，就会症状减轻，痊愈得快。宝宝腹泻时要做好以下几点：

- ★ 宝宝用过的奶瓶、水杯等要彻底消毒，衣服、尿布等也要用开水烫洗。
- ★ 及时更换尿布或纸尿裤，经常用温水清洗宝宝臀部及会阴部，避免造成局部感染。
- ★ 认真观察宝宝有无其他异常现象出现，认真记录宝宝每天的大便次数及性状、尿量、呕吐次数、食量、体重等。
- ★ 必要时，带上大便采样送至医院进行检查，以免延误了宝宝的病情。

怎么判断宝宝生理性腹胀

有些新生宝宝在喂奶后常会出现轻度或较明显的腹部隆起现象，有时还有溢乳。但宝宝腹部柔软，摸不到肿块，排便正常，不哭不闹，生长发育良好，这是通常所说的生理性腹胀。生理性腹胀是新生儿腹壁肌肉薄，肌张力低下，且消化道产气较多所致的，一般不需要特殊治疗，妈妈也不必担心。



为宝宝轻柔地按摩腹部，能促进肠胃蠕动，预防便秘。

如果婴儿腹胀明显，伴有频繁呕吐，精神差，不吃奶及腹壁较硬、发亮、发红，有的可见到小血管显露（医学上称为静脉曲张）、可摸到肿块，有的伴有黄疸，解白色大便、血便、柏油样大便，发热等症状，这些都是疾病的表现。严重而顽固的腹胀往往表示病情危重，应尽快到医院诊治。

如何应对新生儿便秘

新生儿发生便秘的情况不常见，一般新生儿便秘容易发生在人工喂养的



宝宝身上。如果宝宝排便时间延长，经常3~4天排便一次，排便感到困难，大便干燥，伴有腹胀、拒食、烦躁、呕吐等现象，宝宝很可能便秘了。妈妈可以根据情况进行合理饮食，多给新生儿喝水，或用手轻轻按摩新生儿的腹部，以促进排便。

有时候新生儿三四天排一次大便，但排便不困难，并且大便也不硬，新生儿精神好，体重也增加，这种情况就不是病。

如果排便次数明显减少，每次排便时还非常用力，并在排便后出现肛门破裂、便血，则应积极处理，及时到医院诊治。需要注意的是，千万不可自行用泻药，因为泻药有可能导致肠道的异常蠕动而引起肠套叠，如不及时诊治，可能造成肠坏死，严重时还会危及生命。



如果新生儿出生后两天仍未排出胎便，应引起重视，特别是伴有腹胀或呕吐，应考虑是否有小肠或肛门病变，要及时告诉医生。

轻松解决痱子问题

很多妈妈总担心宝宝受凉，即便在夏季，也给宝宝穿得厚、盖得多，很容易捂出痱子。尽管长痱子不是什么大问题，但会给新生宝宝带来很大的痛苦。因此，夏季父母要注意预防宝宝生痱子。

降低室温

遇到高温天气，要注意降低室温，可以开空调或电扇等，同时注意通风。不过，空调和电扇不要对着宝宝吹。

清洁卫生

注意宝宝皮肤的清洁卫生，及时换下宝宝身上带有汗渍的衣服，勤洗澡。洗澡后在宝宝颈部、腋窝、胸、背、腹股沟处擦些痱子粉。

衣服透气

宝宝夏季的衣服宜选择吸水性好的薄棉布，而且衣服要宽松，以利于宝宝身体中的热量散发出来，汗水被棉布衣服吸收，这样自然不易长痱子。

少抱宝宝

炎热的天气，尽量让宝宝躺在床上，并且经常翻翻身，不要长时间一个姿势躺着，也不要一直抱着宝宝，以免长时间在大人怀中散热不畅，捂出痱子。

明星月嫂
温馨提示

取金银花6克，用开水浸泡约1小时，拿棉签或纱布蘸取金银花液轻轻涂抹有痱子的部位，每天3次，可以有效地防治痱子。

严防新生儿肺炎

新生儿肺部感染可发生在产前、产时或产后。产前如果胎儿在子宫内缺氧，吸入羊水，一般会引起吸入性肺炎。产时如果早期破水、产程延长或在分娩过程中胎儿吸入污染的羊水或产道分泌物，也可使胎儿感染肺炎。新生儿出生后如果接触的人中有带菌者，也很容易受到感染引起肺炎。

肺炎是新生儿时期一种常见的严重的呼吸道疾病，因此要做好预防工作。

- ★ 新生儿的房间要每天通风一两次，保持空气新鲜。
- ★ 如果妈妈或家人患有呼吸道感染，必须戴口罩接近宝宝。
- ★ 减少亲友来访，尤其要禁止患有呼吸道感染的人进入新生儿房间。

新生儿惊厥不可忽视

新生儿惊厥是新生儿期的常见急症，多发生在出生后10天之内，尤其是出生后3天以内的发病率最高。常常表现为呼吸暂停，脸色发紫，两眼发直，全身发硬，四肢抽动，神志丧失等。导致宝宝惊厥的原因可能是热惊厥、低钙血症等。

一般来说，宝宝第一次惊厥后应该立刻送往医院检查。新生儿惊厥发作常表示病情十分严重，一旦发现，应给予应急处理。首先用手指压迫刺激人中、合谷，同时注意将头部略后仰，保持呼吸道通畅，再去医院。此外，宝宝发生惊厥还应注意以下几点。

- ★ 爸爸妈妈首先要镇静，不要大声哭叫或摇动宝宝，也不要喂水，更不要给宝宝吃药。
- ★ 让宝宝安静平卧，头向一侧，以防呕吐物吸入气管，衣领松开。
- ★ 如果宝宝四肢呈强直性痉挛时，不能强行帮助宝宝躯体弯曲，以免造成窒息。
- ★ 抽搐发作时，可在上、下牙龈间放置纱布等，以防止咬破舌头。
- ★ 保持呼吸畅通，如分泌物太多则须用导管吸出，以免堵住气管引起窒息。

脐疝对宝宝有影响吗

脐带脱落愈合后，有的宝宝肚脐越来越向外突出，形成一个柔软的突起，在宝宝啼哭或咳嗽时更为明显，如用手压可将肿块推回腹腔，一般不会有其他症状。这说明

宝宝得了脐疝。

脐疝俗称“鼓肚脐”，是因新生儿脐部未完全闭合，肠管自脐环突出至皮下而致。新生儿得了脐疝一般不需要治疗，随着年龄的增长，腹壁肌肉的发达，在1~2岁时可自愈，有的甚至到了3~4岁，仍可有望自愈。

为了促进脐疝的愈合，妈妈应尽量减少增加宝宝腹压的机会，如不要让宝宝无休无止地大哭；有慢性咳嗽的要及时治疗；调整好宝宝的饮食，不要让宝宝发生腹胀或便秘。

宝宝若患有脐疝，尽量减少其哭闹。



何时开始预防佝偻病

佝偻病发病缓慢，不容易引起重视，早期表现为好哭、睡眠不安、多汗、夜惊等，尤其是多汗刺激，让宝宝经常摇头擦枕，导致枕秃。一般佝偻病多发于早产儿、体重不足3千克的宝宝、缺钙宝宝及吃奶少的宝宝。从新生儿期开始，爸爸妈妈就应该注意预防宝宝患佝偻病。预防佝偻病的方法有：

- ★ 坚持母乳喂养，哺乳期间妈妈要多吃富含维生素D和钙的食物，如蛋黄、肝类、鱼类、奶类、豆类、虾皮等，并多晒太阳。
- ★ 宝宝出生后2周即可补充维生素D，要在医生的指导下服用。
- ★ 多带宝宝到户外活动，多晒晒太阳。

警惕新生儿宝宝破伤风

新生儿破伤风多发生于未经消毒的急产，破伤风杆菌从脐带断端进入新生儿机体内，在体内潜伏七天左右才会发病。发病时，宝宝表现为牙关紧闭，不易塞进乳头，多哭闹，易被惊动，口吐白沫，四肢肌肉强直，面部肌肉痉挛形成苦笑面容。严重者咽喉肌肉痉挛，全身缺氧引起青紫窒息，如抢救不及时，会引起死亡。对破伤风以预防为主，有感染可能或已经感染者，应立刻送医院处理，及早注射破伤风抗毒素，并对症处理。

头颅血肿要细心呵护

部分新生儿，在一侧或双侧头顶囊性突起，可大可小，称为头颅血肿。头颅血肿摸上去有波动感，但宝宝多无痛感，血肿界限不跨过骨缝。这是宝宝在分娩出产道过程中，由



于异常压迫或产伤，颅骨骨膜下血管破裂出血所致。血肿期间，要注意头部清洁，可以洗头洗澡，勿用手揉搓，更不能穿刺抽血，以免引起感染，形成脓肿。如果血肿突然增大，或头部出现红肿，伴有发热，可能是继发感染，应立即就医。

新生儿接种疫苗注意事项

新生宝宝需要接种卡介苗和乙肝疫苗。卡介苗接种后可使宝宝产生对结核病的特殊抵抗力，预防发生儿童结核病。注射乙肝疫苗能使宝宝自身产生抵抗乙肝病毒的能力，防止感染乙型肝炎病毒。

卡介苗

正常新生儿应在出生后立即注射卡介苗。接种卡介苗1个月后局部出现红肿、化脓、结痂，不需要处理，痂皮脱落后留下瘢痕。接种是否成功可到保健站或医院检查，不成功者还需要重新接种。接种卡介苗成功的宝宝，以后都不需要复种。

乙肝疫苗

一般宝宝出生后24小时内，注射乙肝疫苗第1针；30～40天后注射第2针；5～8个月后（一般在6个月时）注射第3针，均为皮下注射。早产儿产后一个月后方可接种乙肝疫苗。

注意事项

- ★ 接种前如宝宝有发烧及体温过高的情况，应积极治疗直到体温恢复正常后，再进行接种。
- ★ 伴有先天性免疫缺陷病、严重心脏病、急性传染病、湿疹等疾病的宝宝，不宜接种乙肝疫苗。
- ★ 宝宝在接种完毕后，建议观察15～30分钟，以确保无异常反应的发生；如有不良反应，应叫医生及时处理。
- ★ 接种之后要注意宝宝接种部位的卫生，以免感染。
- ★ 对于局部出现红肿、疼痛、发痒或低热等轻微异常的宝宝，可采取物理降温，多数轻微的异常反应会自然消除。如果情况没有减轻，则应该及时就医。
- ★ 早产、难产并伴有明显的先天性畸形的新生宝宝不宜接种卡介苗。
- ★ 若接种卡介苗后局部出现的溃疡面持续半年不愈，应到医院做进一步的检查和处理。
- ★ 属于过敏体质的宝宝，应及时跟医生说明过敏史，再视具体情况判定是否接种。



在新生儿出院时，应主动向医院医护人员询问是否已经给新生儿接种卡介苗，如未接种，了解原因并在适当的时间补种。



新生儿启蒙及智能开发

出生后的一个月是宝宝生长发育最迅速的一个时期，在此期间爸爸妈妈不要忽略对宝宝进行启蒙训练，可以根据宝宝身体的实际情况，进行各种潜能开发，比如抚摸、游戏、对话、运动等。

爱的抚摸，增强宝宝抵抗力

给出生后的宝宝适当进行一些抚触，可以良性刺激宝宝的神经、淋巴系统，增强抵抗能力，改善消化，有助睡眠；还可以平复宝宝焦躁的情绪，减少哭泣。最重要的是，抚触能促进母婴间的交流，令宝宝感受到妈妈的爱护和关怀。

抚触前，要将室温调节至 22 ~ 26℃，为宝宝宽衣解带，分步裸露全身。妈妈洗净双手，取适量按摩油至手心，轻搓使其微热。具体方法如下。

脸部按摩：用双手拇指在宝宝眉头、上唇、下巴处由中心向两侧呈微笑状滑动，一个动作反复4 ~ 6次。可放松宝宝面部肌肉因吮吸造成的紧张感。

头部按摩：双手从宝宝前额发际处轻抚至后脑，停留片刻，再重复进行。

胸部按摩：双手分别由宝宝胸部肋缘下方向对侧肩部逆上推进，形如反打的“X”，此节按摩可促进宝宝呼吸顺畅。

背部按摩：让宝宝翻身趴下，妈妈用双手沿脊柱分别向身体外侧延展按摩，自上而下推进；再将食指和中指并拢，由上向下顺脊柱滑动。按摩时要注意观察宝宝呼吸是否顺畅，防止口鼻被掩。

手臂按摩：先分别握住宝宝的两只胳膊，由上至下轻轻捏压，然后再用双手抓住宝宝的同侧手臂沿腋窝到手腕轻搓。



每次抚触的时间不宜过长，一般控制在15分钟左右。

腿部抚触：从宝宝的大腿开始轻轻挤捏至膝盖、小腿，然后按摩脚踝、小脚及脚趾。这个动作可以增强腿和脚的灵活反应，提高运动协调功能。

笑一笑，发展宝宝模仿能力

新生宝宝能注意到不同的表情，如果妈妈对宝宝做出夸张的表情逗宝宝，宝宝就会目不转睛地看着妈妈。更不可思议的是，宝宝天生就有模仿能力，当妈妈对宝宝做出吐舌头的动作时，宝宝也会学着吐舌头。在所有的表情中，宝宝最喜欢看到的还是妈妈的微笑，因为宝宝能从妈妈的微笑中接收到安全、甜蜜的信号。因此，宝宝只要醒着，妈妈就应该在照顾宝宝的时候，和宝宝亲切地说说话，抚摸，对宝宝时常微笑，这就是游戏。不过，宝宝想要睡觉的时候，妈妈就不要打扰宝宝了。



握握小手，能促进宝宝手部肌肉、关节的发育，丰富手指触觉刺激。

握握小手，加强宝宝抓握能力

刚出生的宝宝，许多时候都会有握拳的现象，尤其在睡觉的时候，宝宝的手会呈现轻度的握拳状态，这是新生儿特有的行为反射之一——把握反射。妈妈可以利用这一特点，训练宝宝的抓握能力。



爸爸也要时常与宝宝温馨对话。

妈妈轻抚宝宝的手，宝宝会握着妈妈的手不放。此时妈妈可以让宝宝握住自己的食指，约30秒后把手指拿开，然后换宝宝另一只小手，如此反复进行3~5次。妈妈也可以轻柔地给宝宝双手进行按摩，从手心开始，继而按摩手背及各个手指。

温馨对话，开发宝宝语言能力

宝宝虽然不会讲话，但可以感知声音，也会表达情绪，妈妈通过讲话能让

宝宝时常感知妈妈的声音。其实，这个声音宝宝已经听了好几个月，非常熟悉。因此，妈妈应该多与宝宝说话。

妈妈可以抓住平日里每个生活细节和宝宝对话，比如换尿布（或纸尿裤）时对宝宝说：“宝宝尿湿了，妈妈给你换一块。”给宝宝洗澡时说：“妈妈给宝宝洗干净。”还可以问宝宝：“你喜欢洗澡吗？”多和宝宝讲话，不是一件奇怪的、不好意思的事情，相反，是非常有意义的事。语言交流开始得越早，宝宝的大脑发育就越迅速。

看一看，训练宝宝视觉能力

宝宝一生下来就有看的能力，尤其喜欢看对比强烈的图案和鲜艳的色彩，爸爸妈妈一定要满足宝宝的要求，这对发展宝宝视力很有好处。

看妈妈的脸：照料宝宝时，妈妈可以抱着宝宝面对面地说话。宝宝看着妈妈的脸，妈妈可以把脸转到一边，让宝宝的眼睛随着妈妈的脸转移。妈妈的脸距离宝宝的脸不要超过30厘米。

看红色玩具：宝宝醒着的时候，可以用一个鲜红色的玩具，逗引宝宝。比如在宝宝小床上方（距离宝宝脸约20厘米）悬挂一个红球。

看黑白图案：研究证明，对比度高的黑白图形对新生儿最有吸引力。妈妈可以找一张黑白卡片给宝宝看，将黑白卡片放在离宝宝脸20厘米处移动，促使宝宝视线适应卡片的移动，以刺激宝宝的视觉，促进宝宝的视觉追逐能力。

妙用玩具，启发宝宝探索能力

也许有些爸爸妈妈认为，新生宝宝这么小不需要什么玩具。研究表明，即使新生儿也有很强的学习能力。一出生，他们就会用自己的独特方式来认识周围的世界，而玩具可以启发宝宝的探索能力。

妈妈可以在宝宝床头挂一些色彩艳丽如红色、绿色的玩具，或者彩色的花环、气球等，有助于宝宝的视觉发育。但床头玩具应该定期更换，增加宝宝视觉色彩的丰富性，而且还要经常变换位置。

妈妈可以将铃铛、摇铃或其他的发声玩具在宝宝周围摇动，看宝宝能否根据声音寻找声

宝宝视觉功能较弱，所以玩具、图片不要离宝宝太远。



源。也可以在一个纸盒里放入适量黄豆，宝宝醒着的时候，在其耳朵旁大约10厘米的地方轻轻晃动盒子，发出声响，看宝宝会不会寻找发声源。

听听音乐，促进宝宝智力发育

给宝宝听音乐，可以培养宝宝的音乐记忆力，促进宝宝智力发育，可以培养宝宝稳定愉悦的情绪，还可以训练宝宝的听觉能力。不过，给宝宝听的音乐，基调宜轻松、活泼、明快，让宝宝乐在其中。下面专家推荐了一些适合小宝宝欣赏的音乐。

中国名曲：江苏民歌《茉莉花》、贺绿汀《牧童短笛》、东北民歌《月儿明风儿静》、古曲《春江花月夜》等。

外国名曲：莫扎特《魔笛》、格里格《晨曲》、柴可夫斯基《糖果仙子》、门德尔松《春之歌》、贝多芬《致爱丽丝》、舒伯特《摇篮曲》、德彪西《月光》等。

中英文儿歌：《Happy New Year》《Teddy Bear》《The ABC Song》《小星星》《蜗牛与黄鹂鸟》《春天在哪里》等。



给宝宝播放音乐时，音量不宜过大，时间不要太长，以不超过半小时为宜。而且曲子不宜频繁更换，以增强宝宝的记忆力和音乐欣赏能力。

练习抬头，促进感官发育

刚出生不久的宝宝有抬头反射，如果妈妈坐着，双手环抱宝宝，宝宝能将头部竖立1~2秒，并随着月龄的增加竖头的时间越来越长。妈妈可以利用宝宝这一特点来训练宝宝的抬头能力，这有助于视觉和空间感觉的发展。

竖抱抬头：妈妈给宝宝喂奶后，可以竖抱宝宝，使宝宝头部靠在妈妈的肩上，轻拍几下宝宝背部。不要扶住头部，让头部自然立直片刻，每日3~5次。

俯腹抬头：宝宝空腹时，妈妈仰卧在床上，将宝宝放在妈妈的胸腹部逗引宝宝抬头。虽然小宝宝抬头有些困难，但只要宝宝努力就可以了。

俯卧抬头：在宝宝还没有吃奶的时候，可以让宝宝俯卧在稍有硬度的床上，妈妈拿玩具引逗宝宝左右转头并稍做片刻抬头。

宝宝每次抬头训练的时间以不超过三分钟为宜。以上3组动作，也不要同时进行，仅需选择一种即可。每次宝宝完成训练后，妈妈可以帮宝宝稍微进行按摩，重点按摩一下颈部、背部，以帮助宝宝放松肌肉。

做被动操，提高宝宝运动能力

小宝宝可以在爸爸妈妈的帮助下做做被动操。这可以锻炼胸、臂肌肉及肩、膝、股、肘关节及其韧带功能，提高宝宝的运动能力。

做被动操前，妈妈可以先给宝宝做做准备活动。先让宝宝仰卧在床上，一边轻轻抚摸宝宝，一边轻柔地讲话，使宝宝很轻松、很放松，像做游戏一样。

两臂胸前交叉

预备姿势：宝宝仰卧，妈妈双手握住宝宝腕部，拇指放在宝宝手心里，宝宝两臂放在身体两侧。

做法：将宝宝两臂左右分开平展，胸前交叉。重复做8次。

上肢屈伸运动

预备姿势：同上一节。

做法：将宝宝左臂肘关节弯曲，伸直还原。重复做8次。

下肢伸屈运动

预备姿势：宝宝仰卧，两腿伸直，妈妈两手握住宝宝脚腕。

做法：将宝宝双腿屈曲至腹部，复原。重复做8次。

举腿运动

预备姿势：宝宝仰卧，两腿伸直，妈妈握住宝宝膝部，拇指在下，其余四指在上。

做法：将宝宝两腿向上方举起，与腹部呈直角。还原，重复做8次。

转脚腕运动

预备姿势：宝宝仰卧，妈妈一只手握住宝宝右小腿，另一只手握住宝宝右脚心。

做法：沿逆时针缓缓转动宝宝脚腕，再沿顺时针缓缓转动。换左脚，重复动作。



明星月嫂 温馨提示

做操时，室内保持安静，温度要适宜，光线要柔和，也可以为宝宝播放一段轻松优美的音乐。妈妈动作一定要轻柔缓和，并始终微笑着注视着宝宝的眼睛，把爱传递给宝宝。

附录 A：月子里产妇的生理变化

坐月子期间产妇生理变化一览表

时 间	生理变化
产后第1天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体重会明显下降，一般来说会减轻5千分左右 2. 子宫迅速缩小，子宫底的位置约在肚脐的地方 3. 许多妈妈会出现下腹部阵发性疼痛，这是产后宫缩痛 4. 随着子宫内脱膜脱落，恶露开始排出，正常的恶露有些血腥味，但不臭 5. 有可能因为生产所致的脱水现象，使妈妈的体温上升到38℃ 6. 被子宫顶上去的心、肝、胃和肺等器官，开始逐渐恢复到原来位置 7. 阴道壁呈青紫色，有些肿胀，没有褶皱
产后第2天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 恶露持续排出 3. 由于分泌乳汁的原因，乳房会增大，可能会分泌出少量色黄浑浊的初乳 3. 许多妈妈开始出现不同程度的水肿，尤其是手脚水肿严重 4. 会阴侧切部位疼痛剧烈 5. 身体感到疲惫，大量出汗
产后第3 ~ 7天	<ol style="list-style-type: none"> 1. 恶露量较多，颜色鲜红，含有小血块和坏死的蜕膜组织等 2. 许多妈妈的乳房胀满、疼痛，出现硬结；乳房开始大量地分泌乳汁 3. 有些妈妈体温升高，甚至达到38 ~ 39℃，一般持续数个小时，但最多不超过12小时 4. 会阴切开部位水肿减轻，疼痛也会渐渐消失 5. 妈妈身体疲惫感已经明显减轻 6. 许多妈妈进入了情绪低谷期，敏感、容易生气
产后第2周	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子宫仍在缩小，渐渐地无法摸到，子宫内口会慢慢关闭 2. 恶露接近尾声，血液量减少，变为浅红色的浆液 3. 乳汁通畅后，乳房疼痛感就会得到缓解 4. 会阴侧切的伤口已基本痊愈，不会感觉到明显疼痛
产后第3周	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子宫收缩已基本完成，子宫顺利恢复到骨盆内 2. 恶露中不再含有血液，色泽较白，质黏稠，量比平时白带多 3. 妈妈乳腺畅通，乳房开始变得饱满 4. 剖宫产妈妈的伤口依旧在恢复中，有时会隐隐作痛
产后第4周	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子宫体积继续缩小 2. 恶露基本消失，变成了普通白带 3. 乳汁成分日渐稳定，乳汁分泌更加顺畅 4. 剖宫产瘢痕开始增生，局部可能会发红、发紫、变硬，并突出皮肤表面 5. 阴道壁松紧度基本恢复，再次出现褶皱，但无法恢复到产前状态
产后第5周	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腹部收缩，耻骨松弛好转，性器官大体复原 2. 恶露消失，变为白带 3. 乳汁分泌旺盛，乳房重量明显增加 4. 妈妈的肠胃功能已全面恢复
产后第6周	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子宫已慢慢收缩到怀孕前的大小 2. 月经可能来临，恢复排卵 3. 会阴恢复原状 4. 妈妈体质恢复

附录 B： 新生儿生理特点及身体发育标准

新生儿生理特点一览表

时 间	生理变化
1周	<ul style="list-style-type: none"> • 身体特征：正常新生儿出生后，皮下脂肪丰满，皮肤红润，胎毛较少，胎脂较少，头发呈丝样，头颅骨质硬，四肢活动活跃 • 感觉发育：视觉功能较弱，只能看清距离自己 25 厘米左右的物体；听力也比较差，对声音的反应不敏锐；宝宝出生时便有良好的味觉，能够精细地辨别出食物的滋味；触觉很敏感，能够对不适应的感觉做出相应的反应 • 语言能力：离开母腹的第一声啼哭，即是第一次发音。宝宝通常会发出两种声音，一种是哭声，另一种是细语声，如 a 之类的声音 • 动作能力：受到惊吓时，会拱背和腿，并伸出手臂；将头从一侧转向另一侧。此外，与生俱来有多种反射动作，如觅食反射、握持反射、拥抱反射等
2周	<ul style="list-style-type: none"> • 身体特征：从外表来看，宝宝的变化不大，只有皱纹比刚出生时减少，皮肤开始变得光滑 • 感觉发育：看东西还很不清楚，当妈妈把宝宝抱到眼前时，宝宝才能看清妈妈的脸。如果此时宝宝不爱看妈妈的眼睛，也不必担心，因为宝宝更爱看妈妈的眉毛、刘海和动来动去的嘴巴 • 语言能力：哭是宝宝此时唯一的语言，并且不同的哭声代表不同的需求，爸爸妈妈要学会区分 • 动作能力：面部表情很丰富，会噘嘴、皱眉、微笑，能够无意识地抬头 • 胳膊、蹬腿：当托住宝宝腋下时还会出现踏步反射。宝宝抬头还很困难，头部也无法保持竖直，当身体直立时，头部会前倾或后仰
3 ~ 4周	<ul style="list-style-type: none"> • 身体特征：宝宝变得越来越好看了，皮下脂肪增厚，皮肤变得光亮、细腻白嫩，弹性也好；头形变圆，不再是出生时的尖脑袋；眼睛变得很有神 • 感觉发育：宝宝的视力和听力均有较大发展，在视力范围内可以追着妈妈看。能够辨认出妈妈的脸和声音，喜欢听悦耳的声音，对声音开始敏感，会被突然或者刺耳的声音吓哭。触觉敏锐，碰到脏尿布会用哭泣来表达。不喜欢苦味与酸味的食品，如果给宝宝吃，宝宝会表示拒绝 • 语言能力：宝宝能从喉咙中发出“咕咕”的微小声音。很喜欢周围的人和他说说话，没人理的时候会感到寂寞而哭闹。哭闹是宝宝这一时期主要的表达方式。而且，宝宝一逗还会微笑了 • 动作能力：宝宝听到人声会转头。俯卧的时候会短暂性地抬头

1 ~ 2周新生儿身体发育标准

指 标	男宝宝			女宝宝		
	最小值	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值
体重(千克)	2.4	4.3	3.3	2.2	4.0	3.1
身长(厘米)	45.9	55.1	50.5	45.5	54.2	49.9
头围(厘米)	31.8	36.3	33.9	30.9	36.1	33.5
胸围(厘米)	29.3	35.3	32.3	29.4	35.0	32.2

3 ~ 4周新生儿身体发育标准

指 标	男宝宝			女宝宝		
	最小值	最大值	平均值	最小值	最大值	平均值
体重(千克)	2.9	5.6	4.3	2.8	5.1	4.0
身长(厘米)	49.7	59.5	54.6	49.0	58.1	53.5
头围(厘米)	35.4	40.2	37.8	34.7	39.5	37.1
胸围(厘米)	33.7	40.9	37.3	32.9	40.1	36.5

附录 C： 产后 42 天妈妈及宝宝体检项目

妈妈产后42天体检项目一览表

体检项目	检查目的及标准	注意事项
体重	检测产后体重的增加速度，并根据体重情况适当调整饮食。正常情况下，产后42天的体重会比怀孕前增加6.5公斤左右	妈妈可以在家备一个体重秤，随时关注自己的体重
血压	查看产后妈妈的血压是否恢复到正常水平，成年人正常的血压是舒张压为60 ~ 90mmHg，收缩压为90 ~ 130mmHg	如有异常，医生会建议复查
尿常规	了解肾脏情况，查看是否有尿路感染，通常会看尿液中蛋白、糖及酮体、红细胞与白细胞三方面的指标	患有妊娠高血压及自我感觉小便不适的妈妈，更应注意尿常规检查
血常规	确定是否有贫血，以免加重病情，影响宝宝健康	妊娠合并贫血、产后大出血的妈妈一定要检查
乳房	检查乳汁是否分泌正常，乳房是否有肿块、压痛，乳头是否有破裂	如果妈妈出现乳房疼痛、发烧、发冷、头痛、恶心及呕吐等，应及时到医院进行检查
子宫	了解子宫恢复情况，查看子宫颈有无异常。产后42天，子宫基本恢复至孕前大小	如果子宫位置靠后，宜采取侧卧睡姿，平时多练习膝胸卧位帮助纠正子宫位置
阴道分泌物	确定子宫的恢复情况，是否有炎症	妈妈要注意观察阴道分泌物的量和颜色，有无异味
会阴及产道	检查会阴、产道的裂伤情况，阴道壁有无膨出	顺产妈妈必须要检查
腹部伤口	查看伤口有无感染，子宫和腹部伤口有无粘连	剖宫产妈妈必须要检查

宝宝42天体检项目一览表

体检项目	检查目的及标准	注意事项
身高	一般在42天内可增长5~6厘米左右，参考值为： 男宝宝为 58.5 ± 2.4 厘米 女宝宝为 57.1 ± 2.3 厘米	配合好医生，脱去宝宝的鞋袜等，然后让宝宝平卧，双腿伸直，不要弯曲
体重	男宝宝为 5.62 ± 0.63 千克 女宝宝为 5.12 ± 0.60 千克	宝宝的体重增长是否正常，要结合出生时的体重一起比较
皮肤	主要查看宝宝是否还有黄疸、湿疹及其他皮肤状况	如果黄疸持续时间过长或消退后反复出现，应考虑病理性黄疸，需要及时就医
头围	男宝宝为 38.6 ± 1.2 厘米 女宝宝为 38.0 ± 1.2 厘米	当发现宝宝头围异常时，应及时查明原因，排除某些疾病，做到及早治疗
胸围	胸围反映的是宝宝胸部的发育状况，包括肺的发育、胸廓的发育及胸背肌肉和皮下脂肪的发育程度	协助医生让宝宝取平卧位，身体裸露出来，两手自然平放，医生会用软尺测量
心肺	主要是观察宝宝心脏和肺部的发育情况，医生会用听诊器来检查	如果出现心脏或肺脏有杂音、心律不齐等异常情况，应引起重视
脐部	检查脐部愈合情况，是否有脐疝、胀气，肝脾有无肿大等	脐疝一般不需要治疗，随着年龄增长可自愈
四肢	四肢有无多指或并指（趾），双大腿能否摊平	新生儿罗圈腿是正常现象
生殖器官	女宝宝：主要检查外阴唇和内阴唇的愈合情况 男宝宝：检查是否有隐睾以及两侧阴囊的大小是否相等	平时要注意护理好宝宝的会阴，保持清洁卫生
智能测评	了解宝宝的神经系统发育是否处于正常水平，主要包括运动发育能力和神经反射检查	对于智能发育迟缓的宝宝，应及时采取相应的干预措施，进行早期的康复治疗